

协和名医健康指导丛书

大多数人都有过头痛的体验，长期头痛会使人变得暴躁、易怒，甚者会因为出现严重焦虑、抑郁情绪而需要心理咨询；长期头痛还将导致患者工作能力下降、生活质量降低，自信心缺乏，患者整日为头痛所困，不能解脱。因此，早期就诊并给予适当的治疗是非常有必要的。经过治疗除了可以止痛，还可以缓解紧张的情绪，改善生活质量。

头痛

高山 倪俊 编著

科学出版社
www.sciencep.com

采

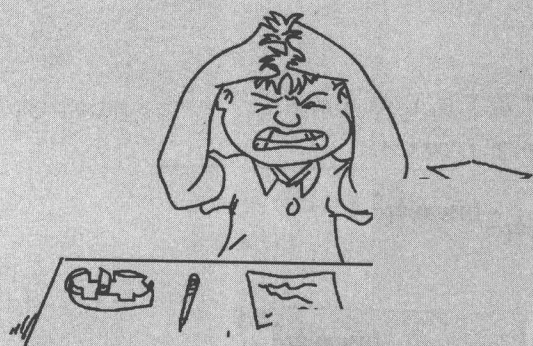
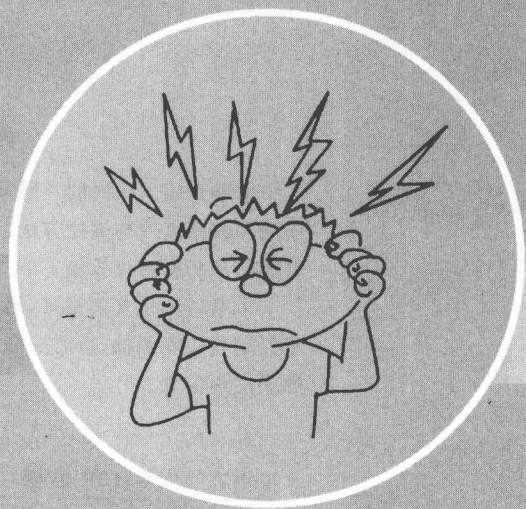
痛

采 痛



协和名医健康指导丛书

头 痛



高山倪俊编著

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书介绍了头痛的一般知识、头痛的常见类型以及各种与头痛并存的疾病的临床表现与诊疗方法。本书能够使读者全面了解头痛,并能指导读者如何预防和治疗头痛。

本书特点是实例很多,语言通俗易懂,适合于广大人群阅读,尤其适用于长期受头痛困扰,想对头痛有所了解并寻求帮助者以及想替亲戚朋友解除头痛烦恼者。

图书在版编目(CIP)数据

头痛 / 高山,倪俊编著. —北京:科学出版社,2009

(协和名医健康指导丛书)

ISBN 978-7-03-025676-8

I. 头… II. ①高… ②倪… III. 头痛-诊疗 IV. R741.041

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 172888 号

策划:美得康传媒 / 责任编辑:杨 扬 曹丽英 / 责任校对:李奕莹
责任印制:刘士平 / 插图绘制:美得康传媒 / 封面设计:美得康传媒

版权所有,违者必究。未经本社许可,数字图书馆不得使用

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新 蕾 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010 年 1 月第 一 版 开本:B5(720×1000)

2010 年 1 月第一次印刷 印张:5 1/4

印数:1—8 000 字数:72 000

定价:15.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

总序

ZONG XU

这是一套实用而有意思的科普丛书,从中您会发现很多声名远扬的北京协和医院医学专家参与了最基础的文字编写。

数不清多少个日子,当人们已经吃完午饭享受午休时,他们还在门诊为患者排忧解难;当夜幕降临、万家灯火时,他们才刚刚拖着疲惫的步伐回家。在如此高强度的辛劳之外,他们还致力于推动医学事业的最新进展,发表高深的专业论著……今天,在医学界头角峥嵘的他们,更是凭一颗真诚的心、满腔的热情,以专业的态度和亲和的文字,为广大普通读者撰写了这套优秀的科普丛书。

《协和名医健康指导丛书》按照多种常见、多发疾病汇编成册,在各个分册里您会了解到各种常见病的起因、症状、诊断、治疗、康复,以及健康行为指导与疑难问题解答等读者最为关心的话题。

作为协和的医生,他们深深地理解患者求医的心情。《协和名医健康指导丛书》正是从提高读者对疾病认识的角度出发,希望读者不仅在罹患疾病时能从本书中学到有用的知识,更希望读者多关注书中健康行为指导的内容及早了解未病先防的重要性。古人有言曰:“与其临渊羡鱼,不如退而结网。”我们相信,拥有健康的生活方式才是预防疾病的有效方式。

1996年,江泽民总书记莅临北京协和医院,欣然题写了“严谨、求精、勤奋、奉献”的指导思想,这也成为了北京协和医院的院训,协和人在院训的指引下正在为人民健康事业做出新的贡献。

恰逢祖国60华诞,在举国欢腾的日子里,望此套丛书成为北京协和医院医务工作者献给祖国人民的厚礼。

最后,需要强调的是,我们并不认为《协和名医健康指导丛书》能解决所有的健康问题,我们也不能拍胸脯说它是最好的,我们只知目前不可能更好了,因为,作者尽力了。

北京协和医院院长:



2009年9月28日

前 言

QIAN YAN

大多数人一生中都有过头痛的体验,程度或轻或重,时间可长可短。有人由于无法忍受而四处求医,耗钱耗时耗力做尽检查却仍为之困扰;而有人则不以为然从而延误了诊断和治疗。头痛所带来的身心损害和社会影响不容忽视,因此,需要重视和关爱这些病人,让他们正确认识头痛,教会他们如何对待头痛、如何就医,并告诉他们治疗方法和注意事项,使他们早日恢复正常的工作和生活状态。编写本书的目的主要是通过通过对头痛的发生原因、影响因素、表现形式、伴随症状以及诊断治疗的全面阐述,使受头痛困扰的读者能从中受益。

“今天你头痛了吗?”也许将来会成为社会上的一句流行语,这说明头痛会成为一种常见的现象,这给所有的医务工作者提出了严峻的挑战。如何更大程度地解决病人的痛苦,我们正在为之不断努力。有空的时候读读本书,相信您会受益。当然,我们也衷心希望能够聆听您的意见和建议,以督促我们不断丰富自己现有的知识,以利于更好地为病人服务。

编 者

2009年8月14日

于北京协和医院

目 录

MU LU

总序

前言

一、头痛的一般知识	(1)
1. 什么是疼痛?	(1)
2. 人为什么会出现头痛?	(3)
3. 头痛时应该去医院吗?	(3)
4. 因头痛而就医时,为什么应该详细阐述头痛的性质?	(4)
5. 如何正确认识头痛?	(5)
6. 头痛带来的身心危害有哪些?	(6)
7. 哪些头痛需要及时就医?	(6)
8. 什么是脑血管造影术? 为何某些头痛的病人要做脑血管造影?	(7)
9. 什么是脑电图检查?	(8)
二、头痛的解剖生理基础	(9)
10. 大脑是如何分工的?	(9)
11. 头痛是怎样产生的?	(10)
12. 人脑内外哪些组织对疼痛比较敏感?	(10)
13. 哪些疾病可以引起头痛的表现?	(11)
14. 常见的头痛类型有哪些?	(11)
15. 头痛是脑血管痉挛吗?	(11)
16. 是否头痛越严重疾病就越严重?	(11)
三、偏头痛	(12)
17. 什么是偏头痛?	(12)
18. 为什么会发生偏头痛?	(12)
19. 偏头痛的危险因素包括哪些?	(13)
20. 偏头痛一定是一侧头痛吗?	(14)
21. 偏头痛通常有哪些临床症状?	(14)
22. 常见的偏头痛有哪些类型?	(14)
23. 偏头痛发作的频率是怎样的?	(14)

24. 偏头痛有哪些诱发因素?	(14)
25. 偏头痛是遗传病吗?	(15)
26. 哪些人容易犯偏头痛?	(15)
27. 偏头痛与月经有关吗?	(15)
28. 偏头痛与情绪和天气有关吗?	(16)
29. 偏头痛发作和饮食有关吗?	(16)
30. 偏头痛发作有先兆吗? 都有哪些?	(16)
31. 偏头痛可以预防吗?	(17)
32. 偏头痛的患者发作时会有危险吗?	(17)
33. 偏头痛的患者会发生脑卒中吗?	(17)
34. 偏头痛发作频率和持续时间有规律吗?	(18)
35. 偏头痛的患者需要做哪些检查?	(18)
36. 治疗偏头痛的药物有哪些?	(18)
37. 偏头痛能根治吗?	(18)
38. 偏头痛患者的日常行为指导有哪些?	(19)
四、丛集性头痛	(19)
39. 什么是丛集性头痛?	(19)
40. 丛集性头痛有性别差异吗?	(20)
41. 丛集性头痛有哪些类型?	(20)
42. 丛集性头痛有什么特点?	(20)
43. 丛集性头痛常常伴有哪一些疾病?	(21)
44. 丛集性头痛应该做哪些检查?	(21)
45. 丛集性头痛严重吗?	(21)
46. 丛集性头痛如何治疗?	(21)
47. 丛集性头痛如何预防?	(22)
五、紧张性头痛	(22)
48. 什么是紧张性头痛?	(22)
49. 紧张性头痛一般是由什么原因引起的?	(23)
50. 长期精神紧张为什么会引起头痛?	(23)
51. 紧张性头痛的病人第一次就诊时应该做哪些检查?	(24)
52. 紧张性头痛的突出特点是什么?	(24)
53. 紧张性头痛如何与偏头痛区分?	(24)
54. 紧张性头痛的诱因有哪些?	(25)
55. 紧张性头痛如何治疗?	(25)

56. 紧张性头痛如何预防?	(26)
六、颅内压改变导致的头痛	(26)
57. 与体位改变有关的头痛是什么原因?	(26)
58. 颅内压增高头痛的特点是什么?	(26)
59. 常见的颅内压增高的原因有哪些?	(27)
60. 颅内压增高引起的头痛一般伴随哪些症状?	(27)
61. 颅内压增高引起的头痛应该做哪些检查?	(28)
62. 颅内压增高引起的头痛严重吗?	(28)
63. 什么是良性颅内压增高?	(28)
64. 良性颅内压增高一定良性吗?	(28)
65. 颅内压降低也可以引起头痛吗?	(29)
66. 腰穿后为什么会头痛?	(29)
67. 腰穿后头痛应该怎么办?	(29)
68. 如何避免腰穿后头痛的发生?	(30)
七、颅内肿瘤导致的头痛	(30)
69. 老年人头痛常见的原因有哪些?	(30)
70. 脑肿瘤导致的头痛有什么特点?	(32)
71. 脑肿瘤一定会头痛吗?	(33)
72. 哪些头痛应该怀疑脑肿瘤?	(34)
73. 脑肿瘤常见的表现有哪些?	(34)
74. 垂体瘤的头痛常伴随哪些症状?	(34)
75. 什么是头颅 CT 检查?	(35)
76. 什么是头颅 MRI 检查?	(35)
77. 什么是经颅多普勒超声检查?	(36)
八、高血压与头痛	(37)
78. 高血压病人都有什么表现?	(37)
79. 高血压可以引起头痛吗? 为什么?	(38)
80. 高血压性头痛的发病机制是什么?	(38)
81. 高血压性头痛如何治疗?	(39)
82. 如何预防高血压和高血压性头痛?	(39)
九、脑卒中与头痛	(40)
83. 脑卒中会导致头痛吗?	(40)
84. 脑蛛网膜下腔出血会导致头痛吗?	(40)
85. 脑出血病人一般有什么表现?	(41)

86. 脑梗死会表现为头痛吗？	(41)
87. 脑梗死急性期进行溶栓时会出现头痛吗？	(41)
88. 头痛的病人需要作脑血管检查吗？	(41)
89. 头痛伴随癫痫发作需要进行哪些检查？	(42)
90. 雷击样头痛可能是什么疾病导致的？	(42)
91. 雷击样头痛是一种不容忽视的信号吗？	(43)
十、脑外伤引起的头痛	(44)
92. 脑外伤后出现头痛临床检查正常怎么办？	(44)
93. 脑外伤后遗症有什么特点？	(44)
94. 老年人不明原因记忆力减退、精神异常是什么原因？	(45)
95. 慢性硬膜下血肿有什么特点？	(45)
十一、五官疾病与头痛	(46)
96. 鼻窦炎可以导致头痛吗？	(46)
97. 中耳炎可以导致头痛吗？	(46)
98. 哪种眼睛疾病可以导致头痛？	(47)
99. 鼻咽癌导致的头痛有什么特点？	(47)
十二、颅内炎症引起的头痛	(48)
100. 常见的引起头痛的脑炎性疾病包括哪些？产生的机制是什么？	(48)
101. 什么是三叉神经痛？	(48)
102. 为什么老年人容易患三叉神经痛？	(49)
103. 三叉神经痛需要检查牙齿吗？	(49)
104. 原发性和继发性三叉神经痛表现有何区别？需要做哪些检查？	(49)
105. 为什么会出现面部闪电般剧烈疼痛？	(50)
106. 三叉神经痛可以手术治疗吗？	(50)
107. 急性化脓性脑膜炎有什么特点？	(50)
108. 病毒性脑膜炎有什么表现？	(51)
109. 结核性脑膜炎有什么特点？	(51)
十三、心理疾病与头痛	(52)
110. 心理疾病有哪些类型和特点？	(52)
111. 心理疾病所致头痛有什么特点？	(53)
112. 头痛与抑郁症有关吗？	(53)
113. 什么是焦虑症？	(53)
114. 焦虑症的典型表现有哪些？	(54)
115. 焦虑是一种疾病吗？如何正确认识和治理焦虑症？	(55)

116. 焦虑症的病人一定会发展成抑郁症吗?	(55)
117. 什么是抑郁症? 临床表现有哪些?	(56)
118. 如何正确认识和治疗抑郁症?	(57)
119. 为什么医生有时会开抗抑郁药给头痛病人? 常用的药物有哪些?	(57)
120. 头痛病人心理治疗的意义是什么?	(57)
十四、中毒与头痛	(58)
121. 常见的引起中毒的原因有哪些? 可以导致头痛吗?	(58)
122. 一氧化碳中毒有哪些表现? 会导致头痛吗?	(58)
123. 一氧化碳中毒头痛的特点和机制是什么?	(58)
124. 酒精中毒为什么会导致头痛?	(59)
十五、其他系统性疾病所致的头痛	(59)
125. 患带状疱疹可以引起头痛吗?	(59)
126. 感冒会引起头痛吗?	(60)
127. 贫血会导致头痛吗? 常伴随什么症状?	(60)
128. 经期头痛是什么原因?	(60)
129. 胃肠神经官能症是什么病? 会导致头痛吗?	(61)
130. 变态反应性疾病可以引起头痛吗?	(61)
131. 哪些内分泌疾病可以导致头痛?	(62)
132. 甲状腺功能亢进症都有哪些表现?	(62)
133. 甲亢导致头痛的机制是什么?	(62)
134. 嗜铬细胞瘤有哪些表现?	(62)
135. 糖尿病患者会出现头痛吗?	(63)
十六、其他头痛	(63)
136. 儿童头痛的常见原因有哪些?	(63)
137. 高原反应为什么会导致头痛?	(64)
138. 潜水为什么会导致头痛?	(64)
139. 饥饿会导致头痛吗?	(65)
140. 突然出现的头痛可能是哪些原因?	(65)
141. 颈椎病会引起头痛吗?	(65)
142. 颈椎病引起的头痛如何缓解?	(66)
143. 饮酒会引起头痛吗?	(66)
144. 剧烈活动后会出现头痛吗?	(67)
145. 咳嗽为什么会引起头痛?	(67)
146. 头痛会导致失眠吗?	(68)

- 147. 什么是理疗? (69)
- 148. 什么是松弛疗法? (70)
- 149. 长期使用度冷丁会成瘾吗? (70)
- 150. 为什么说吗啡止痛是双刃剑? (70)
- 151. 地西洋可以治疗头痛吗? 能长期服用吗? (71)
- 152. 哪些头痛患者要慎用阿司匹林? (71)

一、头痛的一般知识

1. 什么是疼痛?

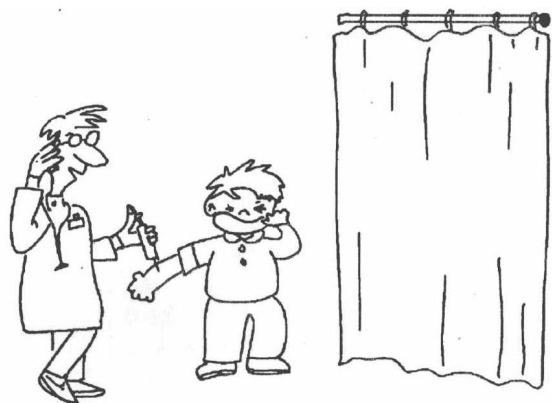
大多数人一生中都有过疼痛的体验,或轻或重,有些人疼痛定位比较明确,比如右下腹痛、左侧胸痛或者小腿局限性疼痛。但是,疼痛毕竟只是一种主观体验,是别人所不能观察和体会的,因此,任何部位的疼痛必须通过相关的检查进行诊断。



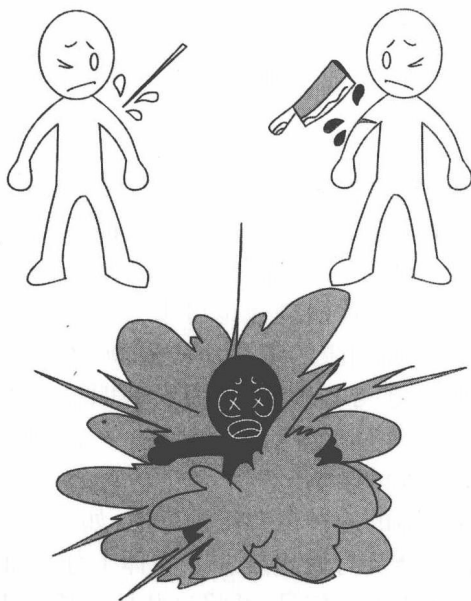
疼痛一般是由伤害性刺激引起、伴有不愉快情绪体验的一种感觉。一方面刺激可来自外界而作用于身体表面,如遭受外界物体的打击或接触过冷过热温度,这种感觉定位准确,通过游离神经末梢经特定的神经通路上传到人的大脑。另一方面疼痛刺激也可来自身体内部,经内脏神经的传入部分上传,但是这种疼痛刺激的定位比较模糊,很难说清楚疼痛的具体部位。有时候,疼痛的程度还与心理有关,而没有明显的器质性疾病。一般说来,疼痛易受注意、暗示和期待等因素的影响;一个人的既往经历和当时的情境均能给疼痛带来很大的影响。

其实疼痛是身体的一种自我保护反应,如果没有了痛觉,人们在遭受到外伤或者烫伤后不会及时做出反应。身体上任何部位受到疼痛的刺激后,都会将这些信号转化为电信号,并将这些信号传至大脑,大脑经过分析并做

出相应的反应。比如,打针时,针扎在皮肤上产生疼痛,信号经过周围神经、脊髓传至大脑,大脑感知了疼痛并做出反应,知道这是对自己有益的事情,不会躲避;而如果不小心被开水烫着,人们本能地会退缩,实际上是这种刺激传至大脑,大脑瞬间做出反应,以避免进一步被烫伤,这是最简单的疼痛反射。当然,疼痛的体验远不止这些,比如急性的心绞痛、慢性中耳炎的疼痛等,这些疼痛感觉传至大脑,整合出的反应就是应该到医院就诊,请医师帮助解决疾病的痛苦。



但是从医学上讲,疼痛是很多种疾病的一种表现,疼痛的部位往往提示病变的部位,而疼痛的程度、发病的急缓、持续的时间往往对于疾病的诊断



起到关键性的作用。因此,病人需要向医生详细描述疼痛的部位和性质,是较轻能忍受的、还是较重的,是急性疼痛还是慢性疼痛。急性疼痛的病人一般可以清楚地描述疼痛发生的时间、疼痛的部位以及疼痛持续的时间,清楚地回忆疼痛的性质,是针刺样、爆裂样还是刀割样,医生可以针对这些描述进行初步的判断;而慢性疼痛的病人一般都说不清楚疼痛是什么时候开始的,何时轻何时重,疼痛部位也不很确定,当然如果是剧烈疼痛,患者可以记忆犹新。慢性疼痛病因一般不容易搞清楚,需要进一步的检查来明确。

2. 人为什么会出现头痛?

与全身疼痛的发生机制相似,很多因素都可以导致头痛的发生,如物理因素、化学因素、内分泌因素及神经精神因素等。其中,物理因素包括:肿瘤、颅内压增高或减低所致的脑血管受牵引和伸展,各种原因导致的颅内外血管扩张、脑膜受刺激、头颈部肌肉紧张等。化学性头痛包括:如去甲肾上腺素可使血管收缩,5-羟色胺可使血管扩张,组胺可使颅内血管扩张,缓激肽可产生无菌性炎性反应等,这些物质都可导致头痛的发生。内分泌因素:如月经期好发偏头痛,妊娠期缓解,更年期一般不会出现偏头痛或者原有的偏头痛自发缓解,而紧张性头痛在更年期往往加重。以上现象表明,头痛的发作和缓解与内分泌因素有较密切的关系。神经精神因素:人们经常会感到头痛的严重程度与心情明显有关,愉悦的心境可使头痛的症状明显减轻。因此,长期头痛的患者需要保持良好的心理状态。其他因素:邻近组织的炎症或者占位可刺激神经导致一些牵涉性或者扩散性头痛。头痛有很多的致病因素,应该尽可能找到头痛的发病原因以及缓解的因素,从而有的放矢地进行治疗。

3. 头痛时应该去医院吗?

有人说,长期头痛,应该没有什么问题,不用看医生了。其实不然,应该



正确认识头痛的性质以及对生活的影响,尤其是急性起病的头痛,应该及时就诊以免延误了诊断和治疗。一般来说,突然发生的剧烈头痛、同时伴随视物改变、恶心呕吐或者肢体活动障碍时,应该去医院;如果长期慢性头痛,最近性质发生改变时也应该去医院,这可能预示你脑内出现新的问题。头痛虽然很常见,但是不能忽视,出现上述症状时一定要及时就医,进行相关的检查以明确原因。

4. 因头痛而就医时,为什么应该详细阐述头痛的性质?

随着现代医学技术的发展,许多先进的检查手段陆续问世,有些检查可以一目了然地显示病人头痛的原因,比如 CT 可以清楚地显示脑出血、脑肿瘤等,尽管这样,详细的病史描述还是很重要的。有一个病人,因为头痛 1 个月而就诊,因为没有详细向医师描述疼痛的特征,要求医师开 CT 检查,结果正常,同时进行了经颅多普勒超声检查也正常,就以为没有什么问题。1 个月后病人再次来到医院就诊,主诉近几日视力下降,医师追问头痛的特征,病人说躺着时疼痛明显,站立时减轻,而且咳嗽会加剧疼痛,医生立刻怀疑病人存在颅内压增高,眼底检查果然存在视乳头水肿,进一步行腰椎穿刺颅压为 300 毫米水柱以上,至此诊断明确。如果第一次就诊时就向医生详细描述头痛的性质,早就可以诊断了,由此可见病史描述的重要性。因此,到医院就医,一定要仔细向医生叙述病史,这样才有助于找出头痛的原因。



不仅如此,因为头痛而就医时,还应该向医生说明以下的问题:①疼痛是什么时候开始出现的,到目前为止持续了多长时间,是阵发性的还是持续

性的,头痛是否与体位有关,这对于疾病性质的判断是很重要的;②头痛最严重的部位,是后枕部还是前额部;③有没有导致头痛加重的因素,比如咳嗽、吞咽以及运动等;④减轻的因素,比如,降低血压头痛减轻说明头痛可能与高血压有关。

5. 如何正确认识头痛?

超过 90% 的人一生中都有过头痛的体验,或轻或重,有些时候由于程度较轻而未重视,没有到医院就医从而延误了诊断和治疗。头痛是否应该引起重视呢?提到这个问题,有人认为头痛没有什么大不了的,吃点止痛药就行了,不必管它,自己会好的,上医院是浪费时间和金钱。但是,也有人认为头痛是大事,不能轻视,虽然反复检查显示正常但是仍不停地四处就医,导致最终为之困扰。因此,正确认识头痛,了解头痛的相关临床表现和伴随的症状,对于每一位头痛患者都很重要。



头痛是医学上最常见的症状之一,并不是一个独立的疾病,很多疾病都可以引起头痛的症状,比如脑肿瘤、颅内压增高、脑膜脑炎以及脑出血等,当同时有这些疾病存在时,医生就能采取合适的治疗方法,头痛也能相应得到好转。有些头痛则没有明确的病因可循,比如最常见的偏头痛,虽然脑内没有严重的器质性病变,但是发作时却难以忍受。因此,头痛的轻重并不代表疾病本身的严重程度。人们应该把头痛作为一种提醒及时就医的信号,当发生头痛时,应该及时咨询医生,尽可能找到引起头痛的原因,从而采取合适的治疗方法。

因此,当第一次出现头痛,或者以前有头痛但是最近性质发生改变时,