



夕阳红工程图书

XIYANGHONGGONGCHENG TUSHU

疾病自我管理丛书

丛书顾问 / 匡培根 丛书主编 / 张明群
主 编 / 张小澍 匡培根

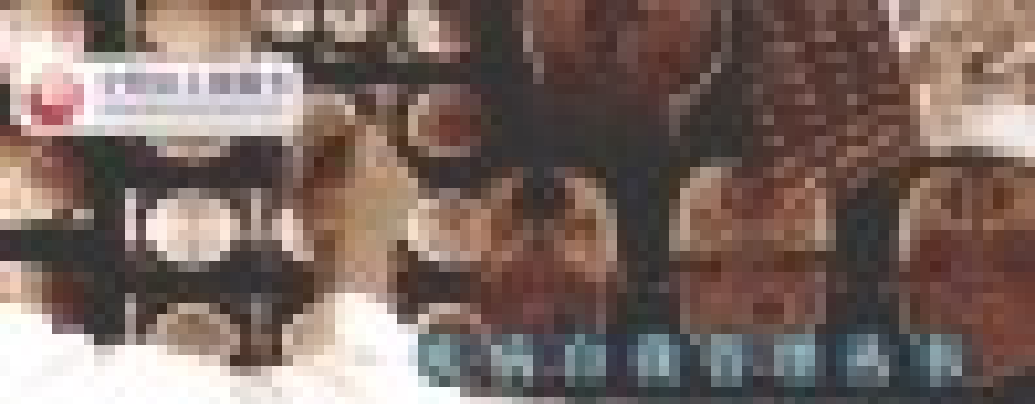
从头脑开始

——头痛的防治

CONGTOUNAOKAISHI

TOUTONGDEFANGZHI

 中国社会科学出版社



主编：王 健 / 副主编：王 健
主 编：王 健 / 副主编：王 健

从头脑开始

——头痛的防治

CONGTOUNAOKAISHI

TOUTONGDEFANGZHI

王 健 主编

疾病自我管理丛书

从头脑开始——头痛的防治

丛书顾问 / 匡培根 丛书主编 / 张明群

主 编 / 张小澍 匡培根

主编单位 / 中国老教授协会医药专业委员会
心脑血管病防治专家委员会

 中国 社会 出版 社

图书在版编目(CIP)数据

从头脑开始:头痛的防治/张小澍,匡培根主编.

—北京:中国社会科学出版社,2010.1

ISBN 978-7-5087-2994-7

I. ①从… II. ①张… ②匡… III. ①头痛—防治
IV. ①R741.041

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 225165 号

丛书顾问:匡培根

丛 书 名:疾病自我管理丛书

丛书主编:张明群

书 名:从头脑开始——头痛的防治

主 编:张小澍 匡培根

责任编辑:冯义龙

出版发行:中国社会科学出版社 邮政编码:100032

通联方法:北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话:(010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部:(010)66060275 电传:(010)66051713

网 址:www.shcbs.com.cn

经 销:各地新华书店

印刷装订:北京京海印刷厂

开 本:145mm×210mm 1/32

印 张:6.625

字 数:100 千字

版 次:2010 年 1 月第 1 版

印 次:2010 年 1 月第 1 次印刷

定 价:12.00 元

序

在我国，心脑血管病已经超过癌症和感染性疾病，成为危害我国人民健康的头号杀手。在危及生命的疾病中，心血管病占 60%，脑血管病占 30%，其他占 10%，尤其是随着我国经济的发展，生活方式的改变，心脑血管疾病的发病率有逐年增加及年轻化的趋势。据统计，我国 1998 年因心脑血管病死亡事件的人数是 260 万，目前是 300 万，也就是说心脑血管病每 12 秒就残害一个中国人的生命。目前我国高血压患者至少有 2 亿人，血脂异常患者也至少有 2 亿人，糖尿病患者 4 千万—6 千万人；在 50—70 岁的中老年人中患高血压、血脂异常、糖尿病等，处于心脑血管病危险状态者高达 70%，且还有攀升趋势。但患者对这些危险因素的知晓率、治疗率和控制率都很低。同时超重、肥胖人群超过 2 亿人，甚至在中小學生中肥胖、超重者也越来越多。中国还有吸烟者 3.2 亿人，这些众多的危险因素是中国心脑血管病高发病、致残、致死率的基础。

值得庆幸的是，70%—80% 心脑血管病是可防可控

的。其关键在于改变不健康的生活方式。我们可以将一级预防（患病前的预防）延伸到学校、社区，使大家知道和建立健康的生活方式和行为。另一方面，对于已患“三高”（高血压、高血脂、高血糖）及“两病”（冠心病、脑血管病）的患者进行“二级”预防（防治病情发展和复发），医患共同努力，在坚持不懈地改善生活、行为方式的同时，给予最恰当的药物治疗。研究证明，能遵医嘱接受最佳药物治疗的重症冠心病患者，5年健康状况和植入支架是类似的，说明认真服药加健康的生活方式，可以达到理想的效果。

我国过去在慢性病防治方面的医疗模式，其最大缺点是消极等待，病人等症状凸显后治疗，等复发后治疗，医生等病人来治疗，两方等待。新医改和“健康中国2020”的中、远期规划中，终于使包括心脑血管病在内的慢性病预防进入政府视野，并得到高度重视。因此，现在是转换医疗服务模式的很好时机，从等待服务的模式转变为预防为先的医疗服务模式。

一项关于我国人口死亡原因的调查分析资料显示，近年我国心脑血管疾病之所以成为第一杀手，其主要原因之一，在于大众对于心脑血管病的防范意识薄弱，尤其是高血压、高血脂、高血糖在其疾病早期并没有给病人带来明显的症状，而被患者忽视。

除此，中国老教授协会积极响应政府“慢病在基层”的号召，编著“疾病自我管理”丛书，包括高血压、高血脂、糖尿病、冠心病及脑血管病等。希望能像防治传染

病，如 SARS、甲型 H1N1 流感那样开展一场群防、群治、群控的人民战争。我们的目的是，医患协作，携起手来共同防控“三高两病”，远离高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、脑血管病。

我们期望，通过科普教育，使患者及其亲属、保健医生、全科医生、青年医生、基层医生及社会各界都知道“三高两病”的危害性及可控可防治性，关键在于自己的不懈努力，保持健康的生活方式，以及医患如何合作战胜“三高两病”。

本丛书出版之日，我特别要向全体编著者和中国出版社负责策划编辑的冯义龙同志，以及各环节中作出贡献的同志们，尤其是中国老教授协会给予的关怀与支持，表示诚挚的敬意和感谢，同时也恳切地希望广大读者提出宝贵意见和建议，这对我们十分重要。因为我们希望，随着科学的发展，“三高两病”的“指南”和共识的不断更新，我们也将不断更新相关内容，为广大读者和患者更好地服务。

张明群

中国老教授协会心脑血管病防治专家委员会副主任
北京首都医科大学宣武医院心脑血管病综合防治中心主任

2009 年 6 月

前 言

头痛是最常见的健康问题。睡眠不足，过度疲劳，烈日曝晒，醉酒之后，伤风感冒等都会引起头痛。如何看待头痛？它是小毛病还是大问题？为什么会头痛？应该怎么办呢？

在临床上，多数头痛是良性过程，而且有的头痛的确问题不大，只要稍事休息，自己调整生活方式或注意预防即可。但也有一部分头痛是由相当严重的疾病引起的，而且头痛的严重程度常常和原发病的严重程度并不成正比；有时器质性疾病造成的头痛，往往还伴有功能性变化；还有些疾病以头痛为主要症状，易被误诊为神经症。因此，如果不及时作出诊断，并进行正确的处理，会造成身体与精神上的很大痛苦，甚至严重影响工作、学习，甚至危及生命。还有些头痛，如某些原发性头痛，单纯的药物治疗很难奏效，必须进行心理治疗，并依靠自己的努力，才能战胜疾病。

本书分为四大部分。在第一部分“头痛的一般知识”中介绍了关于头痛的基本知识。通过了解引起头痛的机制，就能避免认为头痛就一定是头的问题，而忽视了身体其他器官也可能是引起头痛的“罪魁祸首”。在第二、三、四部分，介绍了常见的几类头痛。特别需要注意的是，在“继发

性头痛”中，除头痛症状外，常伴有原发性疾病的症状和体征，但有时头痛症状会十分突出，掩盖了原发性疾病的症状。所以对于头痛必须认真对待，患者应该与医生共同探究头痛的病因，明确诊断，正确治疗。

希望本书能有助于大家对头痛这种常见病或常见症状有一个比较全面的了解。当出现头痛时，既不可掉以轻心，也不要无所适从，甚至惊慌失措，而是要正确对待。原发性头痛应请神经科医生或心理医生给予治疗与指导；继发性头痛请有关科室专家进行诊治，以免错过治疗的最佳时机；而有些头痛只要明白了引起头痛的原因，自己进行调整及处理就可以了。这本书是初步尝试，是否能对大家有所帮助，衷心期待广大读者对本书提出批评与宝贵建议。顺致最诚挚的谢意！

匡培根

2009年10月

目 录

序	(1)
前 言	(1)
第一章 头痛的一般知识	(1)
1. 头痛是好事还是坏事	(1)
2. 头痛就一定是脑子出现问题了吗	(1)
3. 脑部出现问题就一定会头痛吗	(2)
4. 能引起头痛的其他部位疾病是不是都会 引起头痛	(2)
5. 头部有哪些结构与头痛有关	(2)
6. 产生头痛的主要因素有哪些	(3)
7. 为什么颅内外血管扩张或血管内压力升高 会引起头痛	(3)
8. 为什么发热会头痛	(4)

9. 为什么血压升高会头痛 (4)
10. 为什么头部或颈部肌肉持续收缩
会引起头痛 (5)
11. 有哪些情况会导致头颈部肌肉持续收缩
..... (5)
12. 长时间看书、思考问题为什么会头痛
..... (6)
13. 头部邻近器官的局部病变也可以引起
头痛吗 (6)
14. 为什么头部邻近器官疾病会产生头痛
..... (7)
15. 颅内压力变化为什么会引起头痛 (7)
16. 颅内外炎性变化是不是也会引起头痛
..... (8)
17. 头痛有哪些种类 (9)
18. 将头痛分为原发性头痛和继发性头痛，
在临床上有什么意义 (10)
19. 原发性头痛是常见病吗 (11)
20. 原发性头痛是疑难杂症吗 (11)
21. 头痛的检查越多越好吗？需要在短时间内
反复复查吗 (12)
22. 如果患者始终怀疑头痛是某种疾病
造成的该怎么办 (12)
23. 长期头痛，各种检查都没有发现
问题时该怎么办 (13)

24. 为什么医生会告知患者没有毛病	(13)	
25. 心理疾病、思想问题和装病 是一个概念吗	(14)	目
26. 头痛程度可以分级吗	(16)	
27. 应该怎样向医生描述自己的头痛	(16)	录
 第二章 原发性头痛	(18)	
什么是原发性头痛	(18)	
一、紧张型头痛	(19)	
1. 什么是紧张型头痛	(19)	
2. 有哪些因素可引起紧张型头痛	(19)	
3. 紧张型头痛有哪些临床表现	(19)	
4. 紧张型头痛还有进一步分型吗	(20)	
5. 紧张型头痛应该怎样处理	(21)	
6. 紧张型头痛可以服药预防吗	(21)	
7. 哪些药可用于预防紧张型头痛	(22)	
8. 服药预防紧张型头痛应注意哪些问题	(22)	
9. 有没有非药物预防紧张型头痛的方法	(22)	
二、偏头痛	(23)	
1. 什么是偏头痛	(23)	
2. 偏头痛的患病率大约是多少, 很常见吗	(23)	

3. 为什么会发生偏头痛…………… (24)
4. 有哪些因素可引起偏头痛…………… (25)
5. 偏头痛有哪些临床表现…………… (25)
6. 偏头痛还能进一步分型吗…………… (26)
7. 偏头痛一定就是偏侧头痛吗…………… (27)
8. 偏侧头痛就一定是偏头痛吗…………… (27)
9. 偏头痛每次发作头痛固定吗…………… (27)
10. 偏头痛发作期头痛性质、程度固定吗
…………… (27)
11. 头痛持续的时间每一次都相同吗…………… (28)
12. 偏头痛多在睡眠后终止外, 还可以其他
方式终止吗…………… (28)
13. 偏头痛患者大约多长时间会发病一次
…………… (28)
14. 有典型的偏头痛症状就可以诊断为
偏头痛吗…………… (28)
15. 偏头痛发作时应该怎样处理…………… (28)
16. 服药有哪些注意事项…………… (30)
17. 偏头痛可以服药预防吗…………… (31)
18. 有哪些药物可以预防偏头痛发作…………… (31)
19. 药物预防偏头痛的注意事项有哪些…………… (31)
20. 月经期前后发生的偏头痛应该如何预防
…………… (32)
21. 有哪些非药物预防偏头痛发作的方法
…………… (32)

三、丛集性头痛	(33)
1. 什么是丛集性头痛	(33)
2. 丛集性头痛的发病机制清楚吗	(33)
3. 有哪些因素可引起丛集性头痛	(34)
4. 丛集性头痛有哪些临床表现	(34)
5. 丛集性头痛还能进一步分型吗	(36)
6. 丛集性头痛应该怎样处理	(36)
7. 丛集性头痛可以服药预防吗	(36)
8. 药物预防丛集性头痛有哪些注意事项	(37)
9. 哪些药可用于预防丛集性头痛	(38)
10. 有没有非药物预防丛集性头痛的方法	(38)
四、慢性阵发性偏侧头痛	(38)
1. 什么是慢性阵发性偏侧头痛	(38)
2. 有哪些因素可引起慢性阵发性偏侧头痛	(39)
3. 慢性阵发性偏侧头痛有哪些临床表现	(39)
4. 慢性阵发性偏侧头痛还能进一步分型吗	(39)
5. 慢性阵发性偏侧头痛应该怎样处理	(39)
6. 慢性阵发性偏侧头痛可以服药预防吗	(40)

7. 哪些药可用于预防慢性阵发性偏侧头痛	(40)
8. 有没有非药物预防慢性阵发性偏侧头痛的方法	(40)
五、原发性慢性天天头痛	(40)
1. 什么是原发性慢性天天头痛	(40)
2. 有哪些因素可引起原发性慢性天天头痛	(41)
3. 原发性慢性天天头痛有哪些临床表现	(42)
4. 原发性慢性天天头痛还能进一步分型吗	(42)
5. 原发性慢性天天头痛应该怎样处理	(44)
6. 原发性慢性天天头痛可以服药预防吗	(45)
7. 有没有非药物预防原发性慢性天天头痛的方法	(45)
第三章 杂类头痛	(46)
1. 什么是杂类头痛	(46)
2. 吃冰激凌后的头痛属于温度刺激相关性头痛吗	(46)
3. 温度刺激相关性头痛有生理意义吗	(47)

4. 温度刺激相关性头痛有哪些特点	(47)
5. 如何处理温度刺激相关性头痛	(48)
6. 我戴帽子时间长了就会头痛, 这是怎么回事	(48)
7. 如何处理外部压迫性头痛	(48)
8. 有时候会突然感到剧烈的持续时间十分 短暂的头痛, 甚至不能碰头发, 为什么	(49)
9. 原发性刀割针刺样头痛应该怎样处理	(49)
10. 为什么剧烈咳嗽后会出现头痛	(50)
11. 良性咳嗽性头痛有哪些特点	(50)
12. 良性咳嗽性头痛应该怎样处理	(50)
13. 为什么有的人剧烈运动会引起头痛	(50)
14. 对良性运动性头痛应给予哪些处理	(51)
第四章 继发性头痛	(52)
一、继发性头痛的概念及处理原则	(52)
1. 什么是继发性头痛	(52)
2. 有哪些疾病可引起继发性头痛	(52)
3. 有没有只有头痛的器质性疾病	(53)
4. 有没有非器质性疾病引起的继发性头痛	(53)

5. 继发性头痛与原发性头痛最大的区别 是什么	(53)
6. 怎样区别原发性头痛与继发性头痛	(54)
7. 继发性头痛应该怎样处理	(55)
二、脑血管病与头痛	(55)
1. 哪些脑血管病容易引起头痛	(55)
2. 为什么一部分脑血管病会引起头痛	(55)
3. 脑出血以后一定会头痛吗	(56)
4. 脑出血时头痛有哪些特点	(57)
5. 脑梗死时头痛有哪些特点	(58)
6. 蛛网膜下腔出血时头痛有哪些特点	(59)
7. 短暂性脑缺血发作会引起头痛吗	(60)
8. 应该怎样对待与急性脑血管病相关的头痛	(61)
9. 如何预防急性脑血管病	(64)
三、中枢神经系统感染与头痛	(65)
1. 中枢神经系统感染为什么会引起头痛	(65)
2. 有哪些致病微生物可导致中枢神经系统 感染	(65)
3. 在什么情况下需要警惕中枢神经系统感染 引起的头痛	(66)