

白领健康
多面体→



WHITE-COLLAR HEALTH

KEEP AWAY FROM HEADACHE

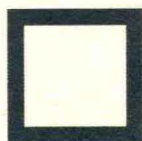
远离头痛

“头痛不都是病，但痛起来要命”。头痛的滋味，相信每个人都是难以忘记的。《远离头痛》，以帮助你远离头痛——



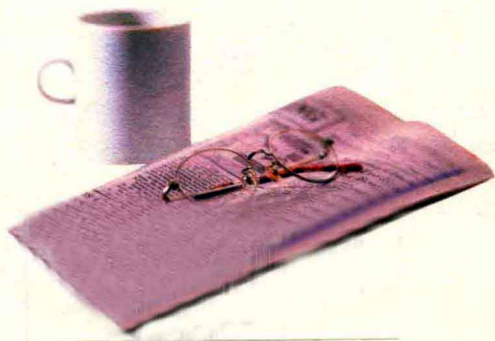
远离头痛

中国医药出版社



白领健康多面体→
远离头痛

主编 葛文华



中国友谊出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

远离头痛 / 葛文华主编. —北京: 中国友谊出版公司, 2005.12

(白领健康多面体; 1)

ISBN 7-5057-2127-5

I. 远... II. 葛... III. 头痛—防治—基本知识 IV. R741.041

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第140630号

Copyright © 2005 Anno Domini Media Co. Ltd., Guangzhou

All right reserved

图片提供:  www.fotoc.com

所有权利保留

本书编委会

葛文华、饶纪兰、乔桂莲、葛永祥、文 波

白领健康多面体: 远离头痛

主 编 / 葛文华

特约编辑 / 陆 辉

责任编辑 / 杜 强

封面设计 / 吴一帆

版式设计 / 唐 薇

出版发行 / 中国友谊出版公司

(北京市朝阳区西坝河南里17号)

经 销 / 新华书店

制 作 / 广州公元传播有限公司

印 刷 / 广州伟龙印刷制版有限公司

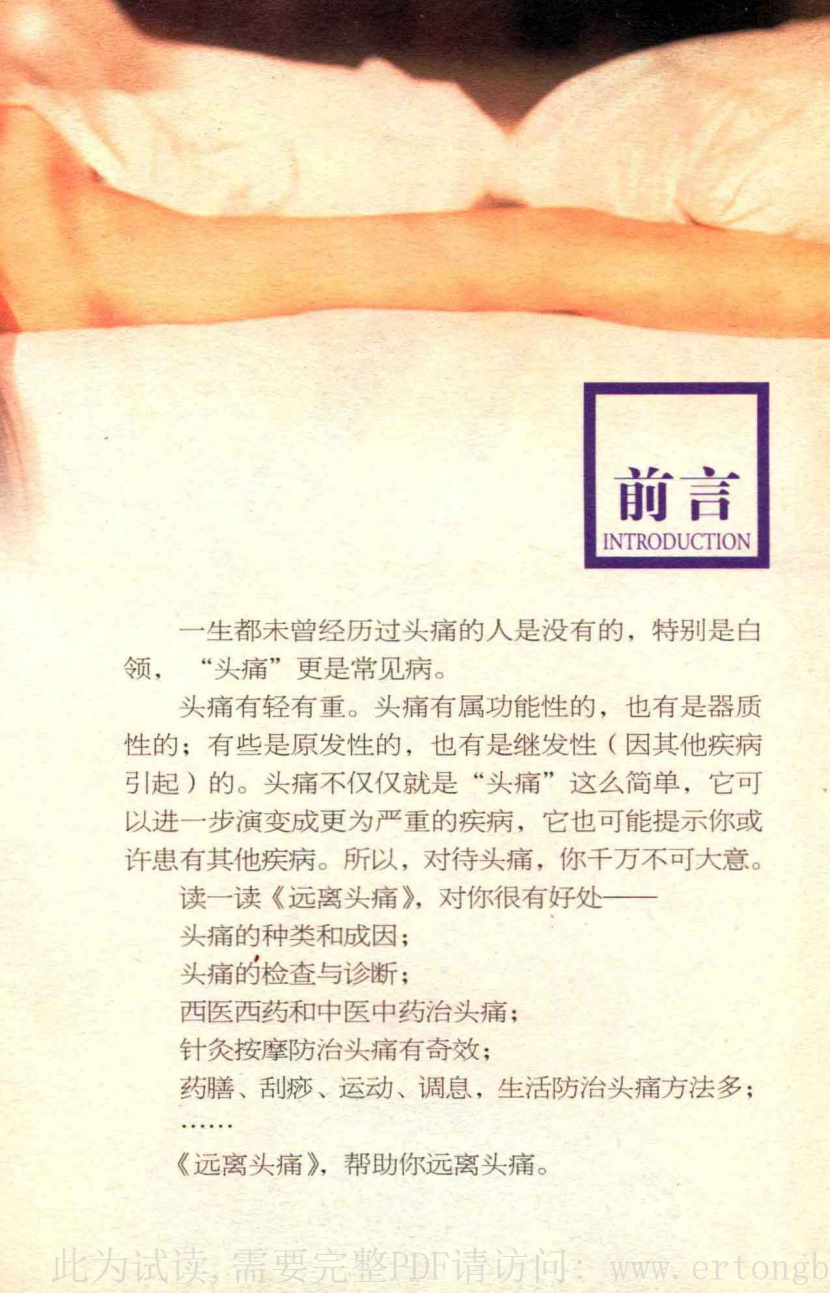
规 格 / 760 × 1020mm 1/32 12印张

版 次 / 2005年12月第1版第1次印刷

书 号 / ISBN 7-5057-2127-5/G · 215

定 价 / 60.00元 (本册15.00元)

若有印装质量问题, 请致电020-33199099联系调换。



前言

INTRODUCTION

一生都未曾经历过头痛的人是没有的，特别是白领，“头痛”更是常见病。

头痛有轻有重。头痛有属功能性的，也有是器质性的；有些是原发性的，也有是继发性（因其他疾病引起）的。头痛不仅仅就是“头痛”这么简单，它可以进一步演变成更为严重的疾病，它也可能提示你或许患有其他疾病。所以，对待头痛，你千万不可大意。

读一读《远离头痛》，对你很有好处——

头痛的种类和成因；

头痛的检查与诊断；

西医西药和中医中药治头痛；

针灸按摩防治头痛有奇效；

药膳、刮痧、运动、调息，生活防治头痛方法多；

.....

《远离头痛》，帮助你远离头痛。



目录

CONTENTS

1 要命的头痛

- 头痛这东西 7
- 致病因素 9
- 头痛要重视 13
- 常见的头痛 15

2 检查与诊断

- 头痛怎么办 23
- 叙述要清楚 25
- 神经系统的检查 27
- 实验室检查 30

3 药物的使用

- 治疗的原则 33
- 常用的西药 34
- 功能性头痛的常用药 39

4 中医看头痛

- 中医的特点 43
- 辨证施治 45
- 施治举隅 50
- 单方验方 54
- 针灸疗法 58
- 按摩疗法 60

5 家居自疗法

- 头痛处理法 65
- 药膳治头痛 67
- 刮痧治头痛 69
- 中药熏洗法 70
- 药枕治疗法 71
- 运动治疗法 72
- 调息养生法 74

6 头痛的预防

- 改善睡眠质量 77
- 避免情绪波动 78
- 关注环境因素 79
- 摒弃不良习惯 80
- 慎用手机电脑 81

附 聚焦偏头痛

- 何谓偏头痛 85
- 偏头痛的病因 86
- 偏头痛的检查 88
- 偏头痛的治疗 90
- 常用中成药 92
- 偏头痛的预防 94



1

Unbearable Headaches

要命的头痛

很多疾病都可以引起头痛，而有的人因为常年受头痛折磨，痛苦不堪，但到各大医院反复检查，也没发现脑袋里有什么问题，冤枉钱倒是花了不少。有一俗语云：“头痛不都是病，但痛起来要命”。头痛的滋味，相信每个人都是难以忘记的。

What's Headache

头痛这东西

头痛这东西，真的是一说起来就头痛，很不好受！但是，如果我们想摆脱它，首先还是得了解它。

什么是头痛

头痛是伤害性刺激（致病因素）作用于机体所产生的主观感受，其疼痛部位位于头部。头痛也可以是痛觉传导纤维或痛觉各级中枢或调节痛觉的镇痛结构发生病变所致，还可以是面部或颈部病变所引起的牵涉痛。

头痛仅仅是一个临床症状，而不是一种单独的疾病，很多疾病都可引起头痛，如脑炎、感冒、偏头痛等。

头痛往往伴有一定的情感反应，各人的反应程度不



头痛让人难以入睡

同，个体之间差异较大。换言之，对于一定程度的疾病，有人能忍受，有人则反应明显。

头痛很常见

头痛是医学上最为常见的临床症状之一，每个人一生中都会有头痛的经历。

流行病学调查结果表明，70%的人曾有过头痛，20%的人曾因头痛而就诊。在临床工作中，以头痛作为就诊原因者是极为多见的，在神经科门诊中就更为常见了。有人统计，因头痛而来神经科门诊就诊者，比例高达就诊人数的30%~40%。

Nosogenesis

致病的因素

头痛的致病因素归结起来，大致有以下几个方面。

神经精神因素

主要由于外界环境的各种刺激，使病人产生忧虑、焦躁等情绪而引发头痛。

物理因素

颅内外疼痛敏感组织受到炎症、损伤或肿物的压迫等因素而致头痛。

1. 血管被牵引、伸展或移位。颅内血管的牵引或移位时出现头痛，叫做牵引性头痛。主要见于以下3种情况：

(1) 颅内占位性病变：脑肿瘤、血肿、脓肿等。

(2) 颅内压增高：脑水肿、静脉窦血栓、脑积水、脑肿瘤或脑囊虫压迫堵塞影响脑脊液循环等。

(3) 颅内压降低：有时腰椎穿刺或腰椎麻醉后，由于脑脊液失去较多，颅内压降低，使颅内静脉窦及静脉扩张或牵引而引起头痛。

2. 血管扩张。各种原因引起颅内、外动脉扩张可以产生头痛。例如颅内外急性感染时，病原体毒素可以引起动脉扩张；代谢性疾病如低血糖、高碳酸血症与缺氧；中毒

依据头痛致病因素的不同和个体体验的差异，头痛的性质可以概括为以下 10 种：

胀痛

为一种钝性疼痛，多呈持续性全头痛，头痛的同时常伴有头胀，或伴以头重头晕。常见于神经性头痛、普通性偏头痛、脑积水、头部器官疾病所致头痛，以及高血压、慢性脑供血不足所致头痛等。

钝痛

病势缓慢，呈持续性，是多种疼痛的概括（如胀痛、紧压痛）。多见于慢性疾患所致头痛，系由敏感的致病组织所致。

跳痛

疼痛呈规律的振动性。常见于血管性头痛及感染、中毒、中暑及头部血管疾患所引起的头痛。

紧压痛

头痛伴有紧束感，压迫感。多见于肌紧张性头痛及颈椎性头痛等。

钻痛和刺痛

在持续性隐痛的过程中，出现的尖锐的、不连续的快速疼痛，重者如钻痛，轻者如刺痛。多见于神经血管性头痛、神经痛等。

性疾病如一氧化碳中毒、酒精中毒等……皆因颅内、外血管扩张而致头痛。

3. 脑膜受刺激。颅内炎性渗出物如脑膜炎，或出血性疾病的血液刺激脑膜，如蛛网膜下腔出血，因脑膜受刺激或脑水肿牵引脑膜而产生头痛。

4. 头颈部肌肉收缩。因头颈部肌肉持续性收缩而引起的头痛，称之为紧张性头痛。可以分为两类：一是原发性，原因不明，头颈部肌肉持续收缩引起头痛；二是症状性，由于颈部疾病引起反射性颈肌紧张性收缩，如颈椎性

灼痛

在尖锐疼痛的同时伴有灼热感。见于颅神经痛、偏头痛等。

牵扯痛

头痛连及周围组织，如钩牵拉，相互加重，甚至有抽动样痛。见于肌紧张性头痛、占位性病变所致压迫性头痛等。

刀割样痛

为尖锐的连续性剧痛，似刀割样，呈持续性疼痛，阵发性加剧。见于蛛网膜下腔出血、急性脑膜炎等病之早期。

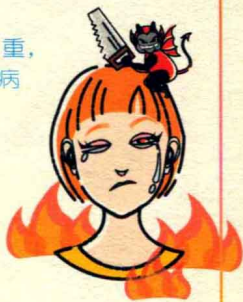
电击样痛

为短促、剧烈的锐利疼痛，持续数秒至数分钟不等。见于颅神经痛，如三叉神经痛、舌咽神经痛、枕大神经痛等。

撞击痛

为一种不连续的、如重物敲打般的钝性疼痛，较之搏动性头痛频率更慢，程度更重。见于高血压性头痛、月经期头痛、偏头痛等血管性头痛。

总之，对头痛性质的描述与我们的年龄、经历、文化素质、精神和社会背景有关，不同的人其描述往往有所不同。



恐怖的头痛

关节病、颈部外伤或颈椎间盘病变等。

5. 神经刺激或病损。颅神经、颈神经压迫性病变或炎症，如三叉神经炎、枕神经炎、肿瘤压迫，颅神经刺激性病变如三叉神经痛等而引发头痛。

6. 牵涉性头痛。眼、耳、鼻、副鼻窦、牙齿、颈部等处的病变，可扩散或反射到头面部，产生牵涉性头痛。

生化因素

生化因素目前受到高度重视。近年来通过对偏头痛的



研究，发现去甲肾上腺素、5-羟色胺、缓激肽、前列腺素等在反复发作性偏头痛病人血液内有明显的变化。如去甲肾上腺素的释放可使血管收缩；5-羟色胺若游离在血浆内，可使大血管收缩，小血管扩张。当偏头痛发作时，因5-羟色胺减少而有利于缓激肽对脑血管发挥作用，产生无菌性炎症反应，因而引起头痛。此外，组织胺也可使颅内血管扩张而引起头痛。

内分泌因素

从很多临床病例中可以看出头痛的缓解和发作与内分泌有密切的关系。例如偏头痛，多见于妇女，初次发病常在青春期，而且有在月经期好发，妊娠期缓解，更年期停止的倾向；紧张性头痛在月经期、更年期往往加重。

Attach Importance to Headaches

头痛要重视

头痛常常是由头部疾病引起的。但是，大家不要由此形成一种错觉，认为头痛就一定是由头部疾病引起的。头痛只是头部的痛觉神经末梢受刺激而出现的临床症状，并非仅仅头部疾病才会引起头痛。

以下几类头痛就是其他疾病引起的：

1. 面部疾病可引起头部的牵涉痛。常见的如青光眼可引起前额部的牵涉痛，鼻窦炎可引起局部的牵涉痛等。

2. 颈部疾病可引起头部的牵涉痛。如颈椎病可引起枕部的牵涉痛，颈部肌肉扭伤也可引起枕部的牵涉痛等。

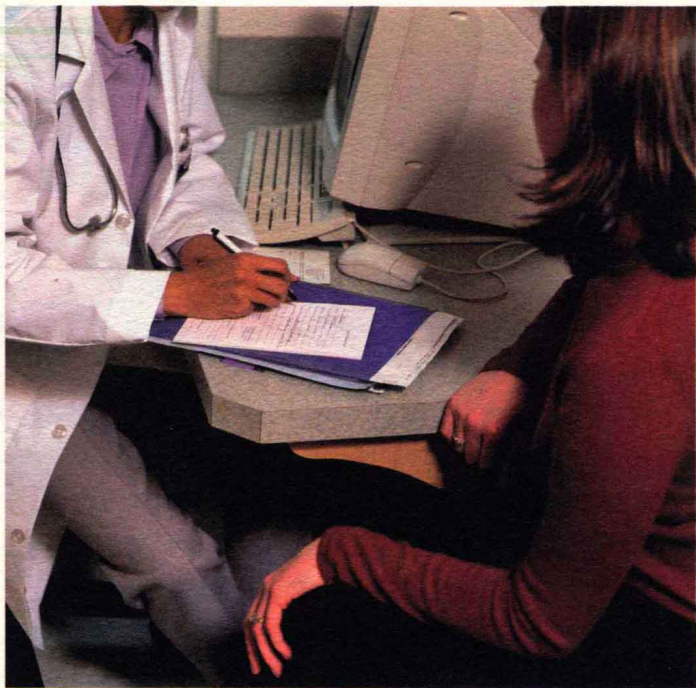
3. 全身疾病可引起头痛。最常见的有上呼吸道感染、肺炎、败血症等。

4. 精神疾病可引起头痛。最常见的有神经官能症、抑郁症等。

总之，头痛只是头部的痛觉神经末梢受刺激而出现的临床症状，并非仅仅头部疾病才会引起头痛。头痛的剧烈程度与引起头痛的疾病是否严重没有必然的联系。

发作性剧烈的头痛常常是偏头痛，是一种功能性头痛，因此这种情况下的剧烈头痛并不意味着患有严重疾病。

突然出现的撕裂样剧痛，伴有一侧肢体的麻木无力，往往意味着患者出现脑血管意外，可能是脑出血或蛛网膜



下腔出血，这时剧烈的头痛就意味着患有严重的疾病了。

缓慢的头痛呈持续性并逐渐转为剧烈，就要怀疑有颅内占位病变尤其是脑瘤的可能了。

持续性头痛呈波动性，有时疼痛较剧烈，有时较轻，这很可能是神经官能症头痛，也属于功能性头痛。

因此，对头痛既不要过于紧张，也不能掉以轻心，应及时到医院请专科医生进行必要的检查诊断。

Familiar Headaches

常见的头痛

各种各样的头痛多得数也数不清，这里只将我们最常遇到的一些头痛列出来向大家简单的介绍，以便读者对相关头痛有个基本的概念，有些基本的了解。

偏头痛

偏头痛是一种周期发作性头痛。发作次数不尽相同，多则每日发作，少则数年发作一次，每次头痛可持续数小时、数天甚至数十天。

偏头痛发作前常有眼前发花、闪光等视幻觉。幻觉消失后，视幻觉对侧即出现头痛，并扩散到整个头部。疼痛部位以颞、额、眼眶后较为常见。

偏头痛多为一侧性，但也有两侧交替的。初起时，发作程度轻，持续时间较短，间隔时间较长，但以后则发作频繁，持续时间较长，程度加剧，并常伴有恶心、呕吐、畏光、怕声、视物模糊、全身无力、食欲不振等症状。发作间

