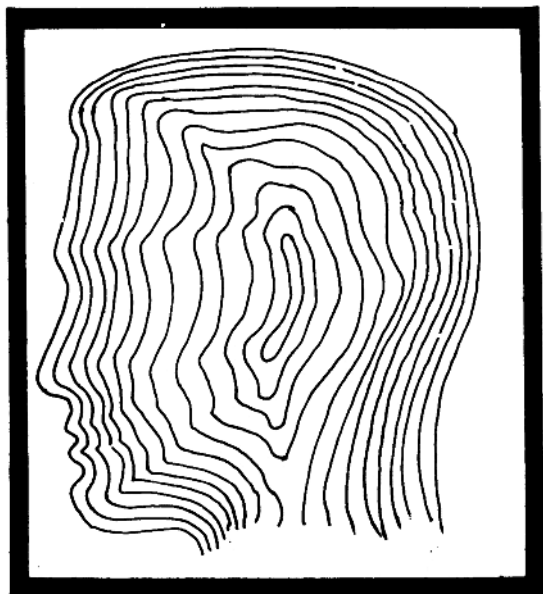


家庭百科叢書

# 頭痛的預防與治療

審訂者：台大醫院腦神經外科 高明見醫師



家庭百科叢書編譯組 編譯

# 頭痛的預防與治療

家庭百科叢書編譯組 編譯



——國家書店有限公司——

有著作權  
有製版權  
翻印必究

## ■ 頭痛的預防與治療

家庭百科叢書99

特價：壹佰元整

原著者：(日)濱口勝彥

審訂者：台大醫院腦神經外科 高明見醫師

編譯者：家庭百科叢書編譯組

發行人：林大坤

法律顧問：林金鈴 律師

發行所：國家出版社

總經理：國家書店有限公司

郵撥帳戶：一〇四八〇一號

地址：臺北市新生南路一段126之8號三樓

電話：391-2425 • 391-4261 • 392-6748

電話：391-7918 • 351-0917 • 392-6749

印刷所：嘉信印刷廠

用紙：80磅大康印書紙

中華民國70年12月出版

行政院新聞局局版臺業字第零陸叁貳號

(本書如有缺頁或裝訂錯誤請寄回調換)

## 「家庭百科叢書」序

「家庭百科叢書」，顧名思義是針對每一家庭；對每一家庭成員，能在經濟確切地獲得新知的同時，更能發揮實際作用。舉凡現代家庭生活中夫妻之倫、父母之責、子女之道，乃至於教育問題、日常瑣務、養生保健、疾病防治、修持接物、衣食住行隨時可見的切身問題，都是「家庭百科叢書」包羅之列。

家齊為國治之本，自古以來，這一放諸四海皆準的至理，一直是教養國人立身行己的最重要經義。不幸的是，近年物質文明燦爛的結果，人心蝕腐，問題家庭直線上升，社會上各種光怪陸離的現象，到處可見，形成現代文明的新病態。有心之士亟謀尋求解決之道的各種努力之中，如何建立美滿和諧的家庭，成為咸認的癥結所在。我們在此時出版「家庭百科叢書」，這又是本社的另一目標。

本社創立三年來，除了同仁畢路藍縷的努力外，還因讀者的支持，才有今日初具的規模。具有雙重深長意義的「家庭百科叢書」的出版，表示本社再接再厲的初衷。期望於不久的將來，本社能結合學界更大的力量，對讀者提供更多更廣的優良書籍。尚祈讀者不吝指教，共襄其成。

## 譯者序

本書係根據濱口勝彥教授所著「頭痛的治療與預防」一書為基礎編譯而成。

頭痛是一般人找醫生看病最多而最主要的症狀之一，幾乎每個人都曾經驗過這種毛病，甚至也有人大半生始終深受頭痛的折磨，而煩惱、痛苦或鬱鬱不樂。當然，腦內長瘤或出血、腦震盪、頭部外傷、腦膜炎均會導致頭痛，但幸運的是大多數的頭痛，並非由於以上的病症所引起的，而是在日常生活中常可看到的，像感冒或發燒時的頭痛，以及與個人體質性格有關，或易受心理情緒因素及外來壓力影響的慢性頭痛，像偏頭痛和肌肉收縮性頭痛等。

隨着社會之進步與工商業之發達，人們的生活與工作，更呈緊張而繁忙，人與人之間的關係也愈趨複雜，對身心的負擔壓力有增無減，所產生的疲勞與挫折，又不能獲得適當的解除或緩和，因此所謂的慢性頭痛乃愈來愈多，尤其是肌肉收縮性的頭痛，更是頭痛中最常見者，也是長期或經常糾纏令人苦惱的頭痛中最的一種，由於與個人體質與性格有關，又是因心理不平衡、情緒緊張及外來壓力造成頭部肌肉的長期性緊張所引起的，所以一般又俗稱緊張性頭痛或心理作用的頭痛。由

此可見要治好這種慢性頭痛，病人對此症的認識是非常重要的，同時病人的合作也很有必要，否則事倍功半甚而徒勞無功，頭痛不能治好，不但醫生苦惱，病人也倍受折磨。

本書對各種各樣的頭痛，均加以簡單扼要的介紹，從頭痛的成因，以至於其症狀，然後根據原因與症狀，敘述檢查診斷的要領，並簡述治療方法，包括從最基本的知識到最新的診斷及治療方法，均能以深入淺出方式加以說明，尤其簡易柔軟體操一法，對慢性頭痛的治療與預防，有獨特的見解及功效。還有列舉病例，非常切實而又適合我國民情世俗生活習慣，譯者有鑑於此，特利用工作餘暇，將其譯成中文，期能與國人共享。深信此書對就學中的醫學生，在訓中的年輕醫生以及一般開業醫師，均具參考價值，更能促使一般民眾獲得正確的醫學觀念與知識，對於其本人或其家族朋友的健康，也必有極大的助益。

譯者平素對頭痛有關問題，極具興趣，惟才疏學淺，於翻譯本書，但求文辭達意，疏誤之處，在所難免，敬請各位先進，不吝指正。

高明見於臺大醫院腦神經外科

## 作者序

本書的前段，是以介紹各種頭痛的類型為主。因為要治療頭痛，必須先瞭解頭痛的種類，以及自己頭痛的原因和屬於的種類。

有許多種頭痛，不找醫生治療，是無法靠自己的力量根治的。像腦瘤、慢性硬膜下血腫、蜘蛛膜下腔出血、腦膜炎等等，這些病症一定要請醫生來治療才可以。所以，在本書中，我們將不談這類頭痛的詳細情形，僅略為說明治療的方法。所幸因患有此種疾病而頭痛的人並不多，所以當您患有頭痛毛病時，也不必馬上擔心長有腦瘤。

一般常見的頭痛，大都是因感冒或喝醉酒後，所引起的急性頭痛以及慢性反覆性的肌肉收縮性頭痛與偏頭痛等，這類頭痛，都很受日常生活的影响，所以如何適應工作環境及家庭生活是很重要的。如果精神負荷過重，而不能好好適應，就會產生種種不舒服的症狀，而頭痛當然也不例外。

至於患有肌肉收縮性頭痛的人，必須注意自己生活方式的安排，如此才能防止頭痛的發生。因為頭痛可以說是疲勞的測量器，因此頭痛也可做為每天工作份量的

指標。如果工作一段時間，並不覺得頭痛、肩酸，或身體尚覺得輕快，就表示還沒有疲勞，仍可繼續工作。

如果覺得頭痛背酸，全身無力時，就是操勞過度，這也是表示工作過多、休息太少的一種警告。為了保有健康的身體，做為創業的資本，以便享受來日成功的歡笑，必須充分休息，以恢復疲勞。恢復疲勞的方法包括：充分的睡眠、端正的姿勢、做柔軟體操、忘却煩惱等，這些方法必須徹底執行，尤其是一天的工作量雖然與從前一樣，也不要一口氣做完，最好是在工作中分若干段落休息，不論如何，工作與休息一定要調配得當，才不致疲勞。

常頭痛的人，可以拿頭痛的與否，做為工作是否過勞的指標，不過最好不要勉強自己過度操勞，以免引發其他毛病。在日常生活中，要極力避免工作過度而引起頭痛。如此一來頭痛對生活方式的改善，也有幫助。

我認為有很多種頭痛，都可以醫治好，只是在治療時，必須對症下藥才可，不要以為治不好了就感到絕望。本書的目的，是希望讀者都能理解書中所說的頭痛對策，並能善加利用，俾能獲得沒有頭痛而愉快的生活。

## 譯者序

本書係根據濱口勝彥教授所著「頭痛的治療與預防」一書為基礎編譯而成。

頭痛是一般人找醫生看病最多而最主要的症狀之一，幾乎每個人都曾經驗過這種毛病，甚至也有人大半生始終深受頭痛的折磨，而煩惱、痛苦或鬱鬱不樂。當然，腦內長瘤或出血、腦震盪、頭部外傷、腦膜炎均會導致頭痛，但幸運的是大多數的頭痛，並非由於以上的病症所引起的，而是在日常生活中常可看到的，像感冒或發燒時的頭痛，以及與個人體質性格有關，或易受心理情緒因素及外來壓力影響的慢性頭痛，像偏頭痛和肌肉收縮性頭痛等。

隨着社會之進步與工商業之發達，人們的生活與工作，更覺緊張而繁忙，人與人之間的關係也愈趨複雜，對身心的負擔壓力有增無減，所產生的疲勞與挫折，又不能獲得適當的解除或緩和，因此所謂的慢性頭痛乃愈來愈多，尤其是肌肉收縮性的頭痛，更是頭痛中最常見者，也是長期或經常糾纏令人苦惱的頭痛中最的一種，由於與個人體質與性格有關，又是因心理不平衡、情緒緊張及外來壓力造成頭頸部肌肉的長期性緊張所引起的，所以一般又俗稱緊張性頭痛或心理作用的頭痛。由

|                              |    |
|------------------------------|----|
| (1) 偏頭痛型的血管性頭痛·····          | 二五 |
| (2) 肌肉收縮性頭痛·····             | 二五 |
| (3) 綜合性頭痛·····               | 二五 |
| (4) 鼻血管運動反應性頭痛·····          | 二五 |
| (5) 妄想、轉換式疑病等精神性頭痛·····      | 二六 |
| (6) 非偏頭痛型的血管性頭痛·····         | 二六 |
| (7) 牽引性頭痛·····               | 二六 |
| (8) 頭顱明顯炎症所引起的頭痛·····        | 二七 |
| (9) 眼病所引起的頭痛·····            | 二七 |
| (10) 耳病所引起的頭痛·····           | 二七 |
| (11) 鼻及副鼻竇所引起的頭痛·····        | 二七 |
| (12) 牙病所引起的頭痛·····           | 二七 |
| (13) 頭顱及頸部異常所引起的頭痛·····      | 二七 |
| (14) 腦神經的外傷、腫瘤、炎症所引起的頭痛····· | 二八 |
| (15) 腦神經痛·····               | 二八 |
| · 從統計學上看頭痛的種類·····           | 二八 |
| 第三章 慢性頭痛——肌肉收縮性頭痛和偏頭痛        |    |
| 慢性頭痛的三大原因·····               | 三二 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| · 因人而異的慢性頭痛·····      | 三二 |
| (1) 心理因素·····         | 三二 |
| (2) 生理因素·····         | 三四 |
| (3) 外界影響·····         | 三四 |
| 肌肉收縮性頭痛·····          | 三五 |
| · 勞碌性的人較易得的症狀·····    | 三五 |
| · 中級幹部的頭痛·····        | 三七 |
| 〔病例一〕·····            | 三八 |
| · 併發頭暈的肌肉收縮性頭痛·····   | 四二 |
| 〔病例二〕·····            | 四三 |
| · 併發聽心的肌肉收縮性頭痛·····   | 四五 |
| 〔病例三〕·····            | 四五 |
| · 小寶寶也可能會肩膀酸痛和頭痛····· | 四八 |
| · 帶有微熱的肌肉收縮性頭痛·····   | 五〇 |
| 偏頭痛型血管性頭痛·····        | 五二 |
| · 規矩嚴肅而固執的人易患的病症····· | 五二 |
| · 偏頭痛的四種型態·····       | 五三 |
| (1) 古典型偏頭痛·····       | 五三 |

|       |    |
|-------|----|
| 〔病例四〕 | 五四 |
|-------|----|

|            |    |
|------------|----|
| (2) 普通型偏頭痛 | 五七 |
|------------|----|

|            |    |
|------------|----|
| (3) 羣發性偏頭痛 | 五八 |
|------------|----|

|                      |    |
|----------------------|----|
| (4) 半身麻痺性偏頭痛及眼肌麻痺性頭痛 | 五八 |
|----------------------|----|

|                     |    |
|---------------------|----|
| 綜合性的頭痛（偏頭痛和肌肉收縮性頭痛） | 五九 |
|---------------------|----|

#### 第四章 血壓與頭痛

|              |    |
|--------------|----|
| 頭痛與高血壓並無特殊關係 | 六二 |
|--------------|----|

|            |    |
|------------|----|
| 過分操心也會形成頭痛 | 六四 |
|------------|----|

#### 第五章 絕對不能忽視的危險性頭痛

|                 |    |
|-----------------|----|
| 若不注意就會變成嚴重情況的頭痛 | 六八 |
|-----------------|----|

|       |    |
|-------|----|
| 牽引性頭痛 | 六八 |
|-------|----|

|        |    |
|--------|----|
| (1) 腦瘤 | 六八 |
|--------|----|

|       |    |
|-------|----|
| 〔病例五〕 | 七〇 |
|-------|----|

|       |    |
|-------|----|
| 〔病例六〕 | 七二 |
|-------|----|

|         |    |
|---------|----|
| (2) 腦膿腫 | 七四 |
|---------|----|

|       |    |
|-------|----|
| 〔病例七〕 | 七五 |
|-------|----|

|           |    |
|-----------|----|
| (3) 硬膜下血腫 | 七六 |
|-----------|----|

第六章 眼、耳、鼻、牙等疾病所引起的頭痛

|                |     |
|----------------|-----|
| 〔病例八〕          | 七八  |
| (4) 腦出血        | 八一  |
| (6) 假性腦瘤       | 八一  |
| 〔病例九〕          | 八四  |
| 腦膜刺激而引起的頭痛     | 八六  |
| (1) 蜘蛛膜下腔出血    | 八六  |
| 〔病例十〕          | 八九  |
| (2) 腦膜炎        | 九一  |
| ① 濾過性病毒腦膜炎     | 九二  |
| 〔病例十一〕         | 九四  |
| ② 急性化膿性腦膜炎     | 九五  |
| ③ 亞急性結核性腦膜炎    | 九六  |
| 〔病例十二〕         | 九七  |
| ④ 亞急性的真菌性腦膜炎   | 九九  |
| 〔病例十三〕         | 一〇〇 |
| ⑤ 其他腦膜疾病       | 一〇二 |
| (3) 惡性腫瘤向髓膜的滲透 | 一〇四 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 其他疾病所引起的頭痛..... | 一〇六 |
|-----------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| · 眼疾引起的頭痛..... | 一〇六 |
|----------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| · 耳病引起的頭痛..... | 一〇七 |
|----------------|-----|

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| · 鼻、副鼻竇、鼻咽腔疾病所引起的頭痛..... | 一〇七 |
|--------------------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| · 牙病引起的頭痛..... | 一〇八 |
|----------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| 神經痛所引起的頭痛..... | 一〇九 |
|----------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| · 三叉神經痛..... | 一一〇 |
|--------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| · 舌咽神經痛..... | 一一二 |
|--------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| · 後頭神經痛（枕部神經痛）..... | 一一二 |
|---------------------|-----|

## 第七章 如何接受準確的診斷和適當的治療

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 頭痛要找專門醫生治療..... | 一一六 |
|-----------------|-----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 如何將病歷與病情正確地表達出來..... | 一一六 |
|----------------------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| · 1 頭痛何時開始..... | 一一七 |
|-----------------|-----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| · 2 頭痛是突然發作的或慢慢發生的..... | 一一七 |
|-------------------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| · 3 頭部的何處在痛..... | 一一八 |
|------------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| · 4 何種性質的疼痛..... | 一一九 |
|------------------|-----|

|                        |     |
|------------------------|-----|
| · 5 和頭痛一起發生的症狀有那些..... | 一一九 |
|------------------------|-----|

• 6 頭痛持續多久.....一二一

• 7 頭痛的誘因和主因.....一二二

給醫生參考的臨床神經學檢查法.....一二三

• 最簡單的六種檢查法.....一二三

(1) 眼底檢查.....一二六

(2) 瞳孔檢查.....一二六

(3) 握力檢查.....一二七

(4) 膝蓋腱反射檢查.....一二八

(5) 閉眼站立檢查.....一二九

(6) 頸部僵硬檢查.....一二九

各種臨床檢查法.....一三〇

• 1 尿、血液等一般檢查.....一三〇

• 2 髓液檢查——需要病人積極的合作.....一三一

(1) 髓液壓.....一三三

(2) 外觀.....一三三

(3) 細胞數.....一三四

(4) 腰椎穿刺後的頭痛.....一三五

• 3 腦波檢查.....一三五

# 第八章 頭痛的治療

· 4 X光檢查.....一三八

(1) 顱骨、頸椎的攝影.....一三八

(2) 腦血管攝影.....一四〇

(3) 電腦斷層掃描術 (CAT).....一四〇

治療頭痛時的基本認識.....一四四

· 頭痛是可以自己治療的.....一四四

(1) 肌肉收縮性頭痛和偏頭痛的對策.....一四四

(2) 特發性神經痛的對策.....一四五

(3) 對頭蓋內疾病引起的頭痛的對策.....一四五

(4) 由眼、耳、鼻，以及其他所引起的頭痛的對策.....一四六

· 肌肉收縮性頭痛的治療.....一四六

簡易治療頭痛的柔軟體操.....一五一

· ^躺着做的體操.....一五一

· ^凳子上的體操.....一五四

· ^站着做的基本體操.....一五八

· ^手握毛巾的體操.....一六一

|                |     |
|----------------|-----|
| 何時以及做何種程度的體操為宜 | 一六三 |
| 〔病例十四〕         | 一六六 |
| 〔病例十五〕         | 一六九 |
| 〔病例十六〕         | 一七四 |
| 對體質與性格的處理      | 一七六 |
| • 心理負擔的處理      | 一七六 |
| 〔病例十七〕         | 一七八 |
| 偏頭痛的治療         | 一八五 |
| • 偏頭痛的原因和藥物    | 一八五 |
| 〔病例十八〕         | 一八七 |