

编著 张秉琪

WEISHENME TENG TONG RU HE ZHI LIAO

为什么疼痛 如何治疗

——解读常见疼痛性疾病与治疗



人类的多数疾病都有疼痛的症状

疼痛是人类生存和适应外界环境的一种重要信号。
本书介绍人体各种有疼痛症状的疾病及有关治疗知识，并告诉您各种防病治病的保健运动疗法。

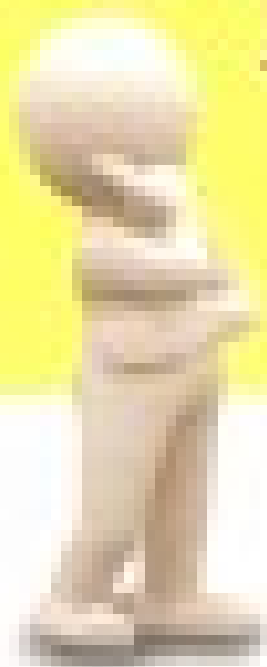


人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

为什么疼痛 如何治疗

——最新指南与临床思维



入选国家卫健委规划教材目录
国家卫生健康委员会“十三五”规划教材
教育部“十三五”规划教材
教育部“十三五”规划教材
教育部“十三五”规划教材



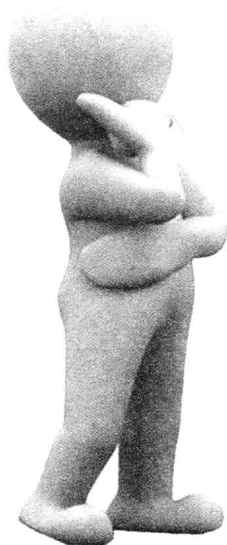
人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

WEISHENME TENG TONG RU HE ZHI LIAO

为什么疼痛 如何治疗

——解读常见疼痛性疾病与治疗

编著 张秉琪



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

为什么疼痛 如何治疗——解读常见疼痛性疾病与治疗 / 张秉琪编著. — 北京: 人民军医出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5091-5425-0

I. ①为… II. ①张… III. ①疼痛—治疗 IV.

① R441.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 005217 号

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 刘婉婷 责任审读: 谢秀英

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290, (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300-8119

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 8 字数: 179千字

版、印次: 2012年2月第1版第1次印刷

印数: 0001-4500

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

前 言

俗话说，人吃五谷杂粮，难免会生病。疾病的种类很多，多数疾病都具有疼痛的症状。出现疼痛，人自然就躺下来休息，这便给身体提供了一个自我调节和康复的机会，于是有的病就好了。疼痛也给人提供了一个求医治病的信息，所以疼痛不是坏事。设想，如果没有疼痛的感觉，人类将会到处受伤，生活将难以继续下去，可见疼痛的感觉是人类生存和适应外界环境的一种重要信号。然而疼痛对人体造成的伤害也是很大的，有的疼痛还真是危及生命。治疗疼痛，首先要解决难以忍受的疼痛问题，这是人人都关注的事。本书罗列了人体有疼痛症状的常见疾病，告诉您怎样治疗这些病症，如何应对，同时告诉您哪些情况必须立即就医，以免延误治疗。本书还介绍了各种防病治病的保健运动疗法，锻炼方法多属于中医保健运动，在民间广泛应用，深受百姓欢迎，其特点是操作简单，效果好，是防治一些慢性疼痛的重要康复手段，只要坚持必能从中受益。为了便于读者查阅，本书主要按疼痛部位编写，只要知道疼痛部位，即可找到需要的信息。

本书可作为您认真对待疼痛，提高生活质量的健康顾问。由于作者的专业知识及临床经验有限，本书不足之处，诚盼读者不吝指正。

在本书的编写过程中，承蒙郭淑珍、赵宁远、刘燕、白春林、王嵘、张国辉、邝玉梅和陈惠安等同道的帮助，在此一并致谢。

张秉琪

于辽宁医学院第一附属医院

目 录

- 一、头痛 /1
- 二、三叉神经痛 /14
- 三、眼睛痛 /18
- 四、耳朵痛 /23
- 五、鼻子痛 /30
- 六、嘴痛 /33
- 七、牙痛 /42
- 八、嗓子痛 /47
- 九、颈部痛 /52
- 十、胸痛及心前区痛 /61
- 十一、上背痛 /75
- 十二、下背痛 /79
- 十三、上腹痛 /85
- 十四、下腹痛 /94
- 十五、脐周痛 /98
- 十六、肩痛 /102
- 十七、臂痛 /110
- 十八、腕痛 /117
- 十九、手指痛 /123
- 二十、髌痛 /131
- 二十一、膝痛 /143

- 二十二、小腿痛 /151
- 二十三、踝痛 /159
- 二十四、足跖和足趾痛 /166
- 二十五、足跟痛 /172
- 二十六、烫伤 /178
- 二十七、风湿证 /182
- 二十八、类风湿关节炎 /187
- 二十九、痛风 /193
- 三十、骨性关节炎 /200
- 三十一、软组织痛 /204
- 三十二、男性生殖器痛 /208
- 三十三、女性生殖器痛 /216
- 三十四、月经痛 /224
- 三十五、肛门痛 /231
- 三十六、坐骨神经痛 /235
- 三十七、癌痛 /244

一、头 痛

头痛不是疾病，而是临床上许多疾病的症状之一，通常指局限于头颅上半部的疼痛，包括眉弓、耳轮上缘与枕外隆突连线以上部位的疼痛。头痛的原因很多，反映的疾病也十分复杂，其中有些是严重的疾病，甚至是致命的。在临床上，头痛的病因诊断常常比较困难。

(一)引起头痛的因素

1. 生活质量因素 生活质量差可引发头痛，如睡眠不足、过度疲劳、心情烦躁、压力过大等因素容易出现紧张性头痛；大量饮酒，饥饿或低血糖，过热或过冷，低气压或室内空气流通差均可引发头痛。

2. 疾病因素

(1) 眼、耳、鼻、副鼻窦、牙等器官的病变：凡这些病变都可因扩散或反射到头部引起放射性疼痛，而且很常见。在青少年的头痛患者中，多数为眼睛的屈光不正，尤其以近视和散光为多见。老年人经历了老视阶段，到一定的时候，由于晶体的硬化，出现白内障，调节能力减弱，反而出现近视，也可引发头痛。所以在头痛的诊断过程中，眼科检查常常被列为首选。耳鼻喉科和口腔科的检查也很有必要。感冒时，可由病毒引起

急性鼻炎，头痛是常见症状，也可归于鼻部疾病的头痛。但感冒引起的头痛，发病机制较为复杂。

(2) 头颈部肌肉持久的收缩：头、颈部疾病引起反射性颈肌痉挛性收缩，如颈椎骨性关节炎、颈部外伤或颈椎间盘病变等。

(3) 脑神经、颈神经及神经节受压迫或炎症：常见疾病有三叉神经炎、枕神经炎、肿瘤压迫等。一般疼痛症状多在下午加重，到晚间又减轻，此类头痛病人往往有焦虑情绪，入睡困难，所以在晚上可因兴奋而使疼痛加重。

(4) 血管畸形，血管被压迫、牵引、伸展或移位导致的头痛。如儿童先天性血管畸形的间歇性头痛、颅内占位性病变、颅内压增高或颅内低压。

(5) 各种原因引起颅内血管扩张：如颅内、外急性感染时，病原体毒素可引起动脉扩张而致头痛；代谢性疾病如低血糖、高碳酸血症与缺氧；中毒性疾病如一氧化碳中毒、乙醇中毒等；脑外伤、癫痫、急性突发性高血压、嗜铬细胞瘤、急性肾炎等。偏头痛就是颅内血管的过度扩张或收缩所致的一种最典型的疾病。

(6) 脑膜受到化学性刺激：如细菌性脑膜炎，病毒性脑膜炎，其他生物感染性脑膜炎，蛛网膜下隙出血、腰穿误伤血管及脑外伤等引起硬、软脑膜炎及蛛网膜发生炎性反应；癌症的脑膜转移、白血病、淋巴瘤的脑膜浸润，继发性全身感染、中毒，以及耳、鼻感染等引起的反应性脑膜炎，脑室或鞘内注射药物或造影剂。

3. 内分泌因素 常见于女性，内分泌因素也是偏头痛的原因之一，初次发病常在青春期，有月经期好发、妊娠期缓解、

围绝经期停止的倾向。紧张性头痛在月经期、围绝经期往往加重。围绝经期头痛则与性激素的缺乏有关。

4. 精神因素 常见于神经衰弱、癔症或抑郁症等的头痛。

(二)头痛的治疗

根据上述不同的头痛类型，原则上要以治疗原发疾病为主，同时给予镇痛治疗，以解除患者的疼痛。

1. 头痛的急救治疗 头痛的原因很多，但多数头痛是由于心情紧张而引发头部肌肉的紧张所致，少数则由于一些不常见的疾病引起，如高血压、脑炎、脑膜炎、脑瘤等颅内疾病。从头痛的后果看，多数头痛的后果良好，所以对于头痛不必过分紧张，尽量弄清原因，或在处置的同时进行仔细的观察。针对原因的急救措施有以下几点。

(1)创造良好的环境条件，让患者放松心情。

(2)给予非甾体消炎镇痛药，如双氯芬酸（双氯灭痛）、索米痛片（去痛片）、对乙酰氨基酚（扑热息痛）等。

(3) 对于剧烈头痛伴有喷射性呕吐或发热，而原因一时不明，应速去医院治疗，必要时拨打 120 电话求助。有高血压病病史的患者，一般对自己的病情多有了解，一旦出现剧烈的头痛，可服用自备的抗高血压药，或肌肉注射 10% 硫酸镁 10ml 后去医院就诊。颅内炎症性疾病多伴有高热，脑瘤、脑动脉瘤、头部外伤后被忽视的硬膜下血肿等，都必须及时送医院抢救。

2. 头痛的原发疾病治疗 由于头痛只是许多疾病的症状，所以治疗头痛不能以单纯镇痛为目标，这样会延误疾病的治疗。治疗头痛必须找到相应的疾病或原因。在临床上，医生总是从

多见的疾病和原因入手，查找该患者发生头痛的疾病和原因，必要时要做各种检查，帮助诊断。

由于生活质量太差引发的头痛，改善生活质量就是治疗。许多患者对于自己的生活与头痛的关系都是比较清楚的，如有的人总是夜里玩得太久，睡眠欠缺而次日头痛，只要早些就寝，就是对头痛的治疗。其他生活方面的问题也是一样。

五官疾病是引发头痛最多的原因。屈光不正的孩子头痛，佩戴上合适的眼镜，就是对头痛的治疗；治愈了鼻子、耳朵的疾病，同样也治愈了由于这些疾病引发的头痛。

偏头痛的原因是颅内血管过度收缩或过度扩张，治疗方法截然不同，要通过检查明确是什么原因，然后开始治疗。有时在缺乏检查的条件下，有经验的医生可根据细致的询问病史，评估哪种可能性较大，用小剂量的药物如麦角胺咖啡因或氟桂利嗪（西比灵）做试验治疗，从而确定治疗方向。

剧烈头痛是颅内许多急性疾病的重要症状。颅内急性疾病因不容等待，一般不容易耽误。颅内的慢性疾病，如脑瘤或血管畸形，疼痛常时隐时现，或渐进性加重，时间长了，虽然头痛加重了，而机体对头痛的耐受力也增大了，所以常常成为延误治疗的主要原因。一旦就医，原发疾病的严重程度可令家属大为吃惊，其实早就该重视而没有引起重视。

所以，头痛的患者和家属，要学习并掌握一些相关疾病的知识，从而提高警惕，宁可想得多一些，想到头痛这一症状背后可能的疾病，这是头痛患者最为重要的一件事。

此外，原发疾病的治疗，有时并非立竿见影。比如高血压病患者常有头痛，自知头痛与血压有关，而高血压的治疗常常

需要时间，在此过程中头痛加重了，也认为是高血压所致，从而延误了其他疾病的治疗。所以，当原发疾病在治疗的过程中，症状明显加重时，应提高警惕，要想到另一种有头痛症状的疾病可能已经“光顾”，及早找医生诊断，以便及时治疗。

3. 镇痛药物的应用 多数头痛患者，临床上常需药物镇痛。

(1) 非甾体解热镇痛药物：最常用的西药是非甾体消炎镇痛药，目前用得最多的药物包括对乙酰氨基酚（扑热息痛）、布洛芬（芬必得）、双氯芬酸钾（双氯灭痛）、索米痛片（去痛片）、阿司匹林等药物。从商品名称看，还包括芬必得酚咖片新头痛装、芬必得布洛芬缓释胶囊、散利通、百服宁、泰诺林等。在这些药物中，应该注意芬必得胶囊和芬必得酚咖片的区别，芬必得胶囊主要成分为布洛芬，而芬必得酚咖片的主要成分是对乙酰氨基酚和咖啡因，为复合制剂，效果可提高37%，并且对头痛的针对性强，起效快，也更安全。通常复合制剂的疗效优于单药。

芬必得酚咖片等非甾体消炎镇痛药的主要作用原理，是通过中枢神经抑制前列腺素的合成。因为原发性头痛的主要原因，就是中枢神经系统内致痛因子的改变，其中主要是前列腺素的增加。

服用镇痛药时，有的人有不好的习惯，就是喜欢多服药。说明书上写明应服1片的，总是要服2片；说明书上写明一天3次，总是要服4次或5次。这个习惯很不好，因为这一类药都有不良反应，剂量越大不良反应也越多。此外，镇痛药物不可久服，要及时停药，服久了不良反应更多，可致胃病，甚至造成肾衰竭。

(2) 调节血管药物：调节血管药物指的是针对血管过度扩张或收缩的药物，这一类药物很多，最常用的有卡马西平、氟

桂利嗪（西比灵）、麦角胺咖啡因等。前两者是扩张血管的，后者是收缩血管的，是最典型的治疗偏头痛的药物。初治多用非甾体消炎镇痛药，无效时改用调节血管药物。由于颅内血管的过度扩张或收缩都有可能导致头痛，所以最好先请医生检查确定是血管扩张或收缩所致。对于以血管收缩为主的，可服用卡马西平，剂量为每日 0.2～0.6g，分 2～3 次服用，每日极量 1.2g。开始时每日 2 次，以后可每日 3 次。也可服用氟桂利嗪。氟桂利嗪的服用起始剂量，对于 65 岁以下的患者，可给予每晚 10mg，65 岁以上的患者每晚 5mg。如在治疗过程中出现抑郁、椎体外系反应和其他无法接受的不良反应，应及时停药。如在治疗两个月后未见明显改善，则应视为病人对此药无反应，也应停止用药。对于以脑血管扩张为主的偏头痛，可选择收缩血管的药物，如含咖啡因麦角胺的镇痛药，如麦咖片，每片含酒石酸麦角胺 1mg，咖啡因 100mg。每次 2 片。临床上遇到有的患者服用后头痛得更厉害，故建议首次先行半片试服，无不良反应而仍不能控制头痛，可在 30 分钟后追加 1 片，逐渐增量，但每日口服量不得超过 6 片。若服药后呕吐者可用麦角胺栓剂，日剂量不超过 3 个。麦咖片对偏头痛的效果较好，但不良反应也较明显，不宜不断加量或持续服用时间过长。有学者主张若麦咖片不能良好镇痛，可加服地西洋（安定）5mg，或正天丸 1 丸，而不宜将麦咖片加量。

4. 头痛的中医辨证治疗 中医学认为，头部为诸阳经交会之处，凡五脏精华之血，六腑清阳之气，都上汇于此。六淫外侵，七情内伤，升降失调，郁于清窍，清阳不运，皆可致头痛。新感为头痛，久病为头风。大抵外感多实证，治宜以疏风祛邪为主；

内伤头痛，多属虚证，治宜以平肝、滋阴、补气、养血、化痰、祛瘀等为主。但由痰饮、瘀血所致者，为虚中有实，应当分别施治。头痛可有偏正、左右、前后、寒热等不同。如痛在脑后，上至巅顶，下连于项，多为太阳经风郁，宜用川芎、羌活、蔓荆子、紫苏叶；痛在左右头角，并连及耳部，多为少阳经火郁，宜用菊花、牡丹皮、栀子、桑叶、钩藤；痛在前额及眉棱骨处，多为阳明经热郁，宜用葛根、白芷、石膏；痛在巅顶，或连于目系，为厥阴经头痛，宜用吴茱萸、生姜；痛偏左为血虚兼风，宜用川芎、当归、防风、薄荷；痛偏右者为湿痰夹热，宜用半夏、石膏、苍术、黄芩；寒痛者，畏寒喜暖；热痛者，恶热喜凉；寒热久郁，发时闷痛，欲棉裹者，多湿痰，宜用二陈汤加黄芩、石膏、薄荷、细辛、川芎。此外，气虚者，多因劳而痛，宜用补中益气汤加川芎、天麻；血虚者，心悸，喜惊而痛，宜用四物汤加菊花、黄芩、薄荷、甘草；胆火上逆者，多头晕，两头角痛，宜用菊花、龙胆、黄芩、生地黄、牡丹皮、桑叶；肝阳乘胃者，多头痛呕吐，宜用石决明、竹茹、半夏、茯苓、菊花、钩藤、栀子、荷叶；胆经郁热，令人头角额尖跳痛，如针刺者，非酒洗龙胆不能除也。

5. 治疗头痛常用的中成药

(1) 芎菊上清丸：临床用于疏风解热、消火散风。用于上焦风热、头晕头痛、暴发火眼、鼻塞耳鸣，也用于神经性头痛、三叉神经痛以及鼻窦炎、副鼻窦炎、萎缩性鼻炎、变应性鼻炎、牙周病等见上述症状者。口服：每次 6g，每日 2 次。

(2) 黄连上清丸：临床多用于急性口腔炎、急性扁桃体炎、急性牙龈炎、急性结膜炎、急性中耳炎（无化脓者）、急性胃肠炎、细菌性痢疾（初起）、内耳迷路炎、前庭神经元炎、血管神经

性头痛、牙根尖炎、牙髓炎、牙周炎、口腔溃疡等见上述症状者。
口服：每次1～2丸，每日2次。

(3) 牛黄上清丸：因里热上攻，热毒蕴蓄所致的头痛眩晕、目赤耳鸣、咽喉肿痛、牙龈肿痛、便秘、舌红脉数者均可应用。急性结膜炎、急性咽炎、急性扁桃体炎、牙龈炎、牙龈脓肿等见上述症状者亦可服用。口服：每次1丸，每日2次。

(4) 正天丸：为复合组方，选取中医治疗头痛的四大古方（川芎茶调散、麻黄附子细辛汤、桃红四物汤、四藤消震饮）中的15味中草药组成，具有疏风活血、养血平肝、通络止痛等功效，适用于治疗中医的外感风邪、瘀血阻络、血虚失养、肝阳上亢引起的头痛和偏头痛、紧张型头痛、颈源性头痛。

6. 头痛的针灸治疗 针灸治疗头痛是中医特色治疗手段之一，特点是起效快、疗效好。中医针灸歌诀中即有“头痛寻列缺”的记载，说明列缺穴为治疗头痛的特效穴位。但是中医针灸讲究辨证取穴。

外感头痛：选取疼痛部位的阿是穴，加太阳、风池、合谷。

内伤头痛：选穴目窗、天冲、风池。

随证配穴：发热头痛加天柱、大椎，血管性头痛加头维透额厌，神经性或肌紧张性头痛加风府。

操作：采用直刺法，有胀痛感。风池穴操作方法为针向平耳垂方向直刺0.5～0.8寸，持续小捻转3～5分钟。血管性头痛可采用快速捻法。余穴按常规操作。隔日治疗1次，10次为1个疗程。

7. 头痛的拔罐治疗

民间喜用前额部拔罐治疗头痛，疗效良好。

8. 头痛的推拿、按摩治疗

(1) 按摩治疗神经性头痛

点穴：点按印堂、上星、百会、风府、大椎、太阳、率谷、风池、肩井（各1遍）。

拿穴：提拿印堂、上星、百会、风府、大椎、太阳、率谷、风池、肩井（各1遍）。

摩法：单手指掌平摩前额、头顶、枕部、颈部、背部，双手指掌分别自颞部、耳上中、后颈部、肩部。

(2) 按摩治疗血管性头痛

用右手拇指按揉百会穴，继用两手拇指按压百会左右各1寸处。

用拇指按压前顶穴及左右各1寸处，按压神庭穴及其左右各1寸处。

用右手拇指按压印堂穴，用两手拇指沿眉头分推至两侧太阳穴抚摩10次，分推至角孙穴抚摩10次，分推至风池穴，重复3次。

用两手拇指沿额中分推至头维穴，重复3次。

用拇指由曲差穴向后推至玉枕穴，重复3次。用拇指由头临穴推至脑空穴，重复3次。

用两手拇指按压风池穴，继沿胸锁乳突肌向下弹拨。

(3) 推拿治疗颈源性头痛

主穴取风池、天柱、悬颅、太阳。配穴取风府、角孙、头维、睛明、缺盆、合谷等。

术者先用揉法在颈部施术，然后沿督脉经在颈部的循行路线、夹脊穴施一指禅推法，并对颈项痉挛的肌肉施按揉、弹拨

5～7分钟。

术者用拇指按揉风池、风府穴，或用一指禅推法，并按揉悬颅、太阳、头维、角孙等穴各3～5分钟。

点按天柱穴。

用一指禅推睛明、印堂、头维，按揉太阳穴，用扫散法在同侧颞部足少阳胆经部位施术3～5遍。

用中指按于头部督脉经，其余四指分别置于膀胱经和胆经循行路线，由前额向枕后方向，边按边拿3～5遍，再按揉缺盆、合谷穴，拿风池、肩井穴。

9. 持久性、反复性头痛的治疗 很多情况下，头痛的治疗往往具有持久性，很多药物在使用的时候可以适当缓解疼痛，但是停药以后，头痛又会反复发作。长此以往，对长期反复性头痛的患者生活质量产生了很大的影响。目前，多建议反复持久性头痛的患者使用一些理疗器械治疗，改善局部血液循环，使毛细血管通透性降低，产生长期强效缓解疼痛的作用。

对于一些顽固性头痛的患者，有的可迁延几十年，但运用现代设备检查可无异常发现。据中华医学会针对顽固性头痛患者一项最新研究报告证明，绝大多数的头痛都是由于颅内血管狭窄、硬化，颈后区、枕部的肌肉、韧带、肌腱、筋膜等软组织痉挛、紧张，炎性渗出、粘连，颈椎退行性病变，神经高度紧张，血压不调等病理性变化导致大脑供血、供氧不足引起。不疏通脑血管，大脑严重缺氧，脑部血液循环越来越差，头痛越来越严重，并反复发作，故应以调节脑血管的治疗为主。否则，最后的结果就是动脉硬化，随着脑动脉硬化的发展，将面临脑血栓、卒中、偏瘫等疾病。对于这些患者，不妨试一试吸氧治疗。