

名医名诊 百病百问丛书



头痛

防治100问

许贤豪教授



W 世界图书出版公司

“名医名诊百病百问”系列丛书

头痛防治 100 问

主 编

任 超 胡步虚

副主编

赵凤林 陈明英 胡世通

主 审

许贤豪

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

(陕)新登字 014 号

头痛防治 100 问

任 超 胡步虚 主编

任卫军 责任编辑

世界图书出版西安公司 出版发行

(西安市南大街 93 号 邮编 710001)

西北大学印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本: 787×960 1/32 印张: 7 字数: 105 千字

1998 年 9 月第 1 版 1998 年 9 月第 1 次印刷

印数: 00001—10000 册

ISBN 7-5062-3493-9/R·153

Wx3493 定价: 8.50 元

“名医名诊百病百问”系列丛书

编委会名单

名誉主任委员 吴阶平

主任委员 陈敏章

副主任委员 巴德年

委员 (按姓氏笔画为序)

牛汝楫	史轶繁	石景森	许贤豪
刘辅仁	陈灏珠	沈丽英	张乃峥
张之南	张学庸	李美玉	李蓉生
余斌杰	郎景和	林良明	杨光华
胡翔鹤	胡亚美	徐君伍	夏穗生
章逢润	梁劲荃	曹钟梁	傅贞亮
惠延年	鲁开化	裘法祖	黎磊石

“名医名诊百病百问”系列丛书

主编主审名单

- | | |
|-----|-----------------------|
| 陈灏珠 | 上海市心血管研究所所长、教授 |
| 张学庸 | 第四军医大学西京医院消化内科主任、教授 |
| 沈丽英 | 第四军医大学西京医院呼吸内科主任、教授 |
| 牛汝楫 | 武汉同济医科大学附属一院呼吸内科主任、教授 |
| 余斌杰 | 广州中山医科大学附属一院内分泌科主任、教授 |
| 杨光华 | 成都华西医科大学校长、教授 |
| 梁劲荃 | 西安医科大学附属二院妇产科主任、教授 |
| 张乃峥 | 北京协和医院风湿内科主任、教授 |
| 许贤豪 | 卫生部北京医院神经内科主任、教授 |
| 林良明 | 首都儿科研究所保健科主任、研究员 |
| 李蓉生 | 北京协和医院血液内科主任、教授 |
| 胡翔鹤 | 首都医科大学佑安医院院长、教授 |
| 徐君伍 | 第四军医大学口腔医院修复科主任、教授 |
| 章逢润 | 陕西中医研究院副院长、教授 |
| 傅贞亮 | 陕西中医学院医疗系主任、教授 |
| 刘辅仁 | 西安医科大学附属二院皮肤科主任、教授 |
| 惠延年 | 第四军医大学西京医院眼科主任、教授 |
| 鲁开化 | 第四军医大学西京医院美容中心主任、教授 |

出版说明

世界图书出版公司是国内唯一的一家国家级大型集团出版公司。世界图书出版西安公司近两年来，曾先后翻译出版了《西氏内科学》、《西氏内科学精要》、《克氏外科学精要》、《尼氏儿科学》、《尼氏儿科学精要》、《道氏英汉医学辞海》、《梅氏腹部手术学》、《威廉姆产科学》等一系列世界医学经典名著，在全国尤其是在医学界引起了很大反响，我们也通过此系列名著的翻译和出版，结识了全国医学界一大批著名专家教授。在这些专家教授的建议下，我们在调研图书市场的基础上，根据广大普通读者的要求，坚持“精品与普及”相结合的出版思路，组织全国近百名著名专家教授编写了“名医名诊百病百问”医学系列科普读物。

该套丛书采取一病一书、一书百问的形式，在参考国内外最新研究资料的基础上，在介绍各种疾病病因、发病机理、诊断治疗的新观点、新技术、新方法的同时，结合读者、患者的心理状况，重点介绍了疾病的预防方法和日常生活中应注意的问题。通过阅读本书，对于人们早期发现

和早期预防疾病有着重要的指导价值，从而达到早期诊断和早期治疗的目的。

该套丛书语言通俗易懂，内容简明新颖，具有很强的科学性、针对性、趣味性和实用性，既可供城乡广大普通读者、患者阅读，也可供广大临床基层医生参考。

在此套丛书编写过程中，我们曾得到了著名医学教授、人大常委会吴阶平副委员长，卫生部陈敏章部长以及中国医学科学院巴德年院长的大力支持，我们在此深表谢意。同时，北京协和医院、上海第二医科大学、上海心血管病研究所、首都儿科研究所、首都医科大学、北京佑安医院、第四军医大学西京医院、第四军医大学口腔医院、陕西中医学院、西安医科大学、陕西省中医药研究院等单位的热情支持，在此也一并表示感谢。

目 录

1. 人为什么会发生头痛? (1)
2. 引起头痛的主要因素有哪些? (3)
3. 头颅是由哪些结构组成的? (5)
4. 脑神经有哪些? (7)
5. 为什么说从婴幼儿起就要加强护脑意识?
..... (8)
6. 小学生如何保护好大脑? (11)
7. 中学生如何保护好大脑? (13)
8. 大学生如何保护好大脑? (15)
9. 头痛的发生与年龄有关系吗? (19)
10. 头痛与性别有关系吗? (22)
11. 头痛的性质分哪几种? 各有什么特点?
..... (23)
12. 天气急剧变化时头痛为何增多? (25)
13. 头痛与心理因素有关吗? (27)
14. 不良环境因素能导致头痛吗? (29)
15. 头痛病人的饮食应注意哪些问题? ... (32)
16. 月经期头痛是怎么回事? (33)
17. 更年期出现头痛的原因是什么? (35)

18. 导致头痛的不良情绪有哪些? (37)
19. 低血糖为何会引起头痛? (37)
20. 感染发热时患者为何感到头痛? (38)
21. 血管性头痛是怎么回事? (39)
22. 为什么会发生三叉神经性头痛? (43)
23. 低颅压为何会导致头痛? (44)
24. 眼源性头痛是怎么回事? (45)
25. 耳源性头痛是怎么回事? (45)
26. 神经衰弱引起的头痛有哪些特征? ... (48)
27. 颈椎病能引起头痛吗? (50)
28. 如何认识脑溢血引起的头痛? (52)
29. 脑膜炎引起的头痛怎样治疗? (54)
30. 脑肿瘤所引起的头痛应如何治疗? ... (57)
31. 中毒性脑病引起的头痛有哪些特点?
..... (60)
32. 鼻部疾病为什么也能引起头痛? (61)
33. 蛛网膜下腔出血所致的头痛如何治疗?
..... (62)
34. 对于癫痫引起的头痛应如何诊断和治
疗? (64)
35. “安神胶囊”迅速解除头痛的机理是什
么? (66)
36. 头痛有遗传性吗? (68)

- 37. 吸烟会导致头痛吗? (70)
- 38. 饮酒后为什么会出现头痛? (72)
- 39. 老年人出现头痛应注意哪些问题? ... (74)
- 40. 洗澡后出现头痛是怎么回事? (77)
- 41. 失眠与头痛有关系吗? (79)
- 42. 恶臭气味为什么会引起头痛? (82)
- 43. 对食物过敏的人为什么容易发生头痛?
..... (84)
- 44. 吸食毒品能引起头痛吗? (86)
- 45. 脑震荡后头痛的特点是什么? (87)
- 46. 偏头痛是怎么回事? (89)
- 47. 妇女“月子里”的头痛为什么难治?
..... (92)
- 48. 老年痴呆性头痛是怎么回事? (94)
- 49. 读书看报时间过长会发生头痛吗? ... (96)
- 50. 为什么多食冰淇淋可以引起头痛? ... (98)
- 51. 情绪波动为什么会引起头痛? (100)
- 52. 丛集性头痛的特点是什么? (101)
- 53. 比较罕见的头痛都有哪些? (103)
- 54. 噪音为什么会引起头痛? (107)
- 55. 用矿泉水洗头为何能治头痛? (108)
- 56. 微量元素铝对大脑有害吗? (110)
- 57. 对头痛病人应如何进行体格检查? ... (112)

58. X线检查对诊断头痛有用吗? (115)
59. 头痛病人都需要做脑电图检查吗? ... (118)
60. 头痛病人为什么要做“腰穿”检查?
..... (120)
61. 出现头痛有必要查眼底吗? (123)
62. 哪些患者必须做脑血流图检查? (125)
63. 做脑血管造影检查有危险吗? (127)
64. 脑CT检查在头痛诊断中有何意义?
..... (130)
65. 核磁共振检查适用于哪些头痛患者?
..... (132)
66. 开放性颅脑损伤的诊断依据是什么?
..... (134)
67. 中医是如何认识头痛的? (136)
68. 头痛应如何辨证论治? (139)
69. 神经性头痛有效方药都有哪些? (141)
70. 中医对脑溢血后遗症性头痛有哪些治
法? (144)
71. 贫血性头痛的有效方药有哪些? (146)
72. 哪些方药对癫痫头痛有效? (148)
73. 脑血栓性头痛可用哪些方药治疗? ... (150)
74. 治疗外伤性头痛方药有哪些? (152)
75. 脑肿瘤引起的头痛如何治疗? (155)

76. 如何治疗偏头痛? (157)
77. 治疗老年痴呆性头痛有哪些有效方药?
..... (159)
78. 针灸能治疗头痛吗? (161)
79. 点穴按摩治疗头痛如何选穴? (164)
80. 哪些头痛病人可采用艾灸治疗? (166)
81. 哈磁五行针为何能治头痛? (167)
82. 刮痧治疗头痛能行吗? (169)
83. 治疗头痛的有效西药有哪些? (171)
84. 治疗头痛的中成药有哪些? (173)
85. 治疗头痛时应如何正确选药? (175)
86. 根治头痛的非止痛药有哪些? (177)
87. 饮食治疗头痛的道理是什么? (178)
88. 哪些食物有助于大脑修复? (181)
89. 对头痛有效的食疗方药有哪些? (183)
90. 哪些不良因素会诱发头痛? (185)
91. 为什么说核桃仁是补脑的首选佳品?
..... (187)
92. 补钙为什么会减轻头痛? (189)
93. 头痛时为什么不能滥用补品? (192)
94. 缺铁为什么会引起头痛? (194)
95. 天麻对哪些头痛有效? (196)
96. 杜仲为什么能治高血压性头痛? (198)

• 12 • 目录

97. 海带对预防脑肿瘤头痛有效吗? (200)
98. 中暑头痛为何饮用菊花茶好? (203)
99. 三七为何能治瘀血头痛? (205)
100. 酸枣仁能治头痛吗? (206)

1. 人为什么会发生头痛?

自从降生到这个世界上的第一天开始，人就每时每刻伴随着疾病的侵扰。随着现代生活节奏的加快，很多人几乎都有过头痛的经历和感受，从我们每个人记事起，就可能或轻或重地体验过头痛的滋味。头痛是临床上最常见的一种病症，痛的滋味可不好受，那么为什么会发生头痛呢？这就要从头痛的原因说起。引起头痛的原因是多方面的，它可以因过度疲劳、精神过度紧张等所致；也可以是一些严重疾病，如脑肿瘤、高血压脑病、急性脑膜炎、颈椎病，以及眼科某些疾病的信号。由于人的神经末梢（痛觉感受器）受到物理的、化学的（包括某些有毒有害物质）或机械等因素的刺激，以及暴力所伤等，产生异常的神经冲动，经感觉神经传导通路，传至大脑而感知。头痛属于疼痛的一种类型，是人体对致痛因素的客观反应。除患者自身外，其他人却难以体验到，只能从头痛患者的表情略知一二。人体面部的痛觉感受器较身体其他部位丰富，因此诉说头痛的患者远远多于其他部位疼痛的患者。由于疼痛可使人体感受并做出不同的反应，且个体

2 名医名诊百病百问

之间存在着较大的差异，因此，对于同等程度的疼痛，有的人常能耐受，而有的人则表现出较为强烈的反应。就临床观察和统计分析来看，一般女性、儿童与老人的耐受力较中青年男性要差。换句话说，也就是对疼痛来说，每个人的耐受能力各不相同。

痛觉神经末梢在颅内各种组织结构中的分布有很大的差异，所以颅内各种组织结构对疼痛刺激的敏感性不同，头颅组织对疼痛刺激较为敏感的区域有：①颅外部分的头皮、皮下组织、肌肉，以及颅外动脉及颅骨骨膜与血管，外耳与中耳，鼻粘膜等的神经最为敏感；②颅内血管，硬脑膜动脉比硬脑膜对痛觉感受敏锐，尤其是以硬脑膜中动脉最为敏感。脑动脉、颈内动脉、大脑前动脉和大脑中动脉起始部亦有丰富的痛觉感受器；③颅神经（如三叉神经，面神经，迷走神经）在颅内的根部受到刺激和牵扯时都会出现明显痛感。

了解头颅内外的致痛结构与神经血管分布走向，对了解头痛的发生机理，为正确的诊断和防治头痛的发生是有一定帮助的。

2. 引起头痛的主要因素有哪些？

头痛是临床最常见的病症之一，虽然其表现在头部，但产生的原因却十分复杂。有颅内因素引起的，也有颅外因素引起的，有头颅局部的，也有由身体其他部位疾病而传导到头部的，有内伤引起的，也有外伤引起的，还有一些至今不明原因引起的“特殊性头痛”。总而言之，头痛是一个临床症状，不能简单地认为头痛只是头病，见头痛就医头，不要犯此大忌，而应该全面详细了解加以分析，首先明确引起头痛的病因，临床上引起头痛的常见因素主要有以下几种：

(1) 血管扩张和牵拉：颅外动脉扩张最常见于偏头痛及颞动脉炎。颅内外发生急慢性炎症时，病原体及其毒素均可引起血管扩张性头痛；代谢性疾病（如低血糖、高碳酸血症、缺氧等），中毒性疾病（如一氧化碳中毒、酒精中毒、沼气中毒、硝酸盐中毒、化学毒物、铅、苯及四氯化碳、农药等中毒），脑外伤，癫痫发作，高血压脑病（多由肾炎、嗜铬细胞瘤等所致），大量服用脑血管扩张药，（如维脑路通、路丁、咖啡因、苯丙胺等），均可引起血管扩张性头痛。

4 名医名珍百病百问

血管被牵拉、压迫、伸展或移位，多见于颅内占位性疾病（如脑肿瘤、脑脓肿、血肿、脑囊虫病等），急性脑膜炎和脑炎、中毒性脑病、脑水肿、脑积水、静脉窦血栓形成、脑肿瘤或囊虫的压迫堵塞，造成脑脊液循环障碍导致颅内压增高引起头痛等。

(2) **神经受到刺激** 当颅神经、颈神经受到压迫或炎症损害（如三叉神经、枕神经有炎症或肿瘤压迫）时也可导致头痛。

(3) **脑膜受到刺激** 颅内急慢性炎症性渗出物（如脑膜炎等）或出血性疾病（如蛛网膜下腔出血等）的血液刺激脑膜，或脑水肿使脑膜及血管受到牵拉而产生头痛。

(4) **颈部肌肉痉挛收缩** 其可引起血管及神经的异常改变而导致头痛，如颈椎病、颈椎外伤、颈椎间盘突出、颈歪斜等，由这种原因引起的头痛，又可称为肌肉收缩性头痛。

(5) **头颅局部病变** 即放射性头痛，也称为牵涉性头痛。这种头痛常见于眼、耳、鼻及副鼻窦、额窦、蝶窦、牙齿及上颌部等部位的病变，可扩散或反射到头面部而产生头痛。

(6) **情绪因素** 即心因性头痛，是一种以心理因素发生变化而导致的头痛，它是临床较为常