



荣树图书策划
RONGSHUTUSHUCEHUA

常见病家庭简便自疗丛书

Changjianbing jiating jianbian ziliao congshu

头痛

简便自疗

Toutong jianbianziliao

(第2版)

主编 李春源 谢英彪

欢迎阅读军医版精品图书



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病家庭简便自疗丛书

头痛简便自疗

TOUTONG JIANBIAN ZILIAO

第2版



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

头痛简便自疗/李春源,谢英彪主编. —2版. —北京:人民军医出版社,2011.1

(常见病家庭简便自疗丛书)

ISBN 978-7-5091-4024-6

I. ①头… II. ①李…②谢… III. ①头痛—防治—问答
IV. ①R741.041-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 156575 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:刘慧铭 责任审读:吴 然

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)51927288

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:北京国马印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10 字数:159千字

版、印次:2011年1月第2版第1次印刷

印数:21321~26320

定价:22.00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



内 容 提 要

本书以问答形式简要介绍了头痛的基本知识、类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医结合治疗及预防等知识,重点介绍适合自我调养和自我治疗头痛的简便方法,并对头痛防治中的一些误区提出了作者的观点。本书是一部全面反映头痛自我治疗和调养新成果的科普读物,内容融会中西而详尽,文字简洁明了,具有科学性、实用性和可读性强的特点,不仅可以用于指导头痛患者自疗,也可作为基层医护人员的参考读物。

前

Preface 言

如今,“大病去医院、小病去药店”的理念已逐渐得到人们的认同。现在,许多国家的政府都提出,人们要对自己的健康问题承担责任,发挥积极的作用,提倡将自我治疗和自我调养作为自我保健首要的和最主要的途径之一,这也是减少政府庞大医疗开支的一个重要手段。自我治疗已成为各个国家医疗保健体系的一个至关重要的部分。

俗话说,久病成良医。患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中,通过学习掌握了一定的医学知识,对许多常见病和慢性病有了自己的认识,这也就形成了自我治疗的基础。《常见病家庭简便自疗丛书》就是想给你提供一个关心自己、关爱家人的平台,在这里你可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的思路及预防等内容;在这里你可以找到各种各样的饮食、运动、起居调护的方法,按自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗和许多简便实用的非药物疗法,并在日常生活中予以实践。此外,具有丰富临床经验和保健知识的作者们也对疾病防治中出现的一些误区提出了忠告。当然,我们也会提醒你在什么情况下需要去医院就诊,发生什么情况时应当得到专业医护人员的帮助。《常见病家庭简便自疗》丛书就是在这样的指导思想下组织有关专业人员编撰的。



现在,许多人都习惯于根据平时获得的健康知识,自己选择一些治疗方法。但是,对于自我医疗中的误区应当引起大家的注意。其实,不管是到医院看病,还是在家吃药自疗或进行自我调理,都一定要用科学的方法,才能真正治好病。自我药物治疗提倡以症状轻浅、病因明确单一为原则,病因复杂时切不可贸然用药,不然酿至大疾则后悔晚矣。

《常见病家庭简便自疗丛书》第一版出版发行以来,受到了广大读者的欢迎。此次对部分书目修订再版,编著者重新审读了全稿,对原书内容作了一些必要的增删,主要是删减基础知识方面的内容,增加简便自疗的实用知识,以满足广大普通读者的需要。祝愿每位读者珍爱生命,以健康的身体来实现自己的人生目标!也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

谢英彪

2010年3月18日



Contents

录



Part 1 患者须知

- 什么是头痛 / 3
- 头痛如何分类 / 5
- 为什么会头痛 / 11
- 都市人为什么容易发生头痛 / 13
- 青壮年为什么容易发生头痛 / 15
- 头痛发生的时间对分析头痛的原因有什么帮助 / 16
- 性格与头痛有关吗 / 17
- 季节变化对头痛的发病有什么影响 / 19
- 头痛时伴随的症状对诊断有什么意义 / 20
- 什么叫偏头痛 / 22
- 什么是中毒性头痛 / 23
- 什么是脑血管疾病引起的头痛 / 24
- 什么是低颅压性头痛 / 25
- 什么是癫痫性头痛 / 26
- 什么是脑寄生虫病引起的头痛 / 27
- 什么是三叉神经痛 / 28
- 什么是舌咽神经痛 / 30
- 为什么在头面部发生带状疱疹也会产生头痛 / 31

Contents

- 急性脑血管疾病是怎样引起头痛的 / 33
- 蛛网膜下腔出血时头痛为何比脑出血时更剧烈 / 35
- 颅内血管畸形为什么会引起头痛 / 36
- 颅内动脉瘤会引起头痛吗 / 37
- 缺血性卒中为什么会引起头痛 / 38
- 脑动脉粥样硬化性头痛的发病机制是怎样的 / 39
- 脑型疟疾引起头痛的发病机制是怎样的 / 40
- 哪些颅内炎症会引起头痛 / 41
- 脑膜炎时为什么会有剧烈头痛 / 42
- 颞动脉炎会引起头痛吗 / 43
- 肌紧张性头痛有什么特点 / 44
- 枕神经痛和肌紧张性头痛有什么不同 / 47
- 发热时为什么常常会有头痛 / 48
- 生气时为什么会头痛 / 50
- 为什么中暑时常常会出现头痛 / 51
- 气味也会引起头痛吗 / 53
- 头痛与月经有关系吗 / 54
- 更年期为什么容易发生头痛 / 55
- 中医是怎样认识头痛的 / 56
- 中医如何给头痛分型 / 58
- 哪些头痛需要去医院诊治 / 60



哪些头痛可以在家自我治疗 / 64



Part 2 导医解读

紧张性头痛有何临床表现 / 69

偏头痛有何临床表现 / 72

偏头痛有哪些亚型 / 74

头痛时的伴随症状有哪些 / 76

如何识别各种常见的头痛 / 77

头痛时医生会做哪些体格检查 / 80

为什么头痛时要测量血压 / 82

头痛患者可做哪些实验室检查 / 83

CT 增强扫描对诊断头痛有何意义 / 84

为什么有些头痛患者要做 CT 和磁共振检查 / 85

头痛患者要做哪些神经系统检查 / 88

医生检查眼底对头痛诊断有何意义 / 90

哪些头痛患者需要做脑血管造影 / 91

脑电图对头痛诊断有何意义 / 92

诊断头痛为什么有时要做腰椎穿刺 / 93

经颅多普勒超声检查对了解头痛病因有帮助吗 / 94

如何防治脑血管病引起的头痛 / 95

Contents

如何防治外伤性头痛 / 96

如何防治由眼病引起的头痛 / 97

如何防治由牙病引起的头痛 / 99

怎样治疗鼻源性头痛 / 100

怎样治疗耳源性头痛 / 101

怎样治疗静脉窦血栓性头痛 / 102

怎样治疗血管神经性头痛 / 104

如何治疗癫痫性头痛 / 106



友情链接：狼疮患者为何需要注意偏头痛(107)

如何治疗头面部疾病引起的头痛 / 108



Part 3 自我调养

遇到头痛为什么要先找病因 / 113

发生剧烈的头痛时怎么办 / 114

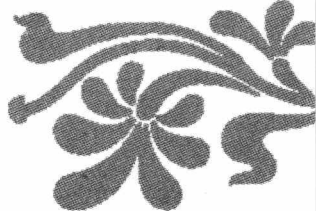
老年人头痛时应注意什么 / 115

头痛患者为什么要注意对症食疗 / 118

头痛患者有什么饮食宜忌 / 119

头痛患者为什么要注意补充维生素 / 121

为什么头痛患者要注意改善生活生存环境 / 122



- 如何防治肌紧张性头痛 / 124
- 如何防治三叉神经痛 / 126
- 为什么头痛患者要保证睡眠充足 / 128
- 为什么头痛患者要合理搭配膳食 / 131
- 为什么头痛患者要适应季节变化 / 132
- 为什么头痛患者要节制夜生活 / 135
- 为什么女性头痛患者要重视经期卫生 / 136
- 为什么头痛患者要注意性生活适度 / 137
- 操作电脑者如何对头痛说不 / 139
- 头痛对心理健康有什么危害 / 142
- 头痛患者要不要心理呵护 / 145



Part 4 自我治疗

- 头痛患者如何选用非处方西药 / 149
- 头痛时常用的镇痛药有哪些 / 150
- 头痛怎样选用中成药非处方药 / 152
- 如何自我治疗偏头痛 / 154
- 如何巧用维生素治头痛 / 156
- 维生素 B₂ 能治疗偏头痛吗 / 158
- 维生素 K 能治疗偏头痛吗 / 159

Contents

治疗头痛有哪些内服单验秘方 / 160
防治头痛作用较好的粮食有哪些 / 162
防治头痛作用较好的肉食有哪些 / 164
防治头痛作用较好的水果有哪些 / 166
防治头痛作用较好的干果有哪些 / 169
防治头痛作用较好的食用菌有哪些 / 171
防治头痛作用较好的调料和滋补品有哪些 / 173
防治头痛作用较好的叶类蔬菜有哪些 / 175
头痛患者可选用什么样的茶饮 / 177
头痛患者可选用什么样的主食 / 179
头痛患者可选用什么样的小吃 / 182
头痛患者可选用什么样的菜肴 / 183
头痛患者可选用什么样的汤羹 / 187
洗发如何治头痛 / 190
沐浴如何治头痛 / 190
药浴如何治头痛 / 191
足浴如何治头痛 / 196
按摩为什么能治头痛 / 199
治疗头痛可采用哪些推拿手法 / 200
如何按摩治头痛 / 203
脑供血不足病人如何按摩治头痛 / 204



- 如何梳头按摩治头痛 / 205
- 如何按摩头面部治头痛 / 207
- 自我保健按摩治头痛 / 208
- 如何按摩手部治头痛 / 210
- 如何按摩下肢治血虚头痛 / 211
- 如何按摩足穴治头痛 / 212
- 按摩治疗偏头痛 / 213
- 如何按摩头部治太阳穴痛 / 214
- 如何按摩治疗神经性头痛 / 214
- 如何按摩头部治三叉神经痛 / 215
- 按摩治疗颈椎病引起的头痛 / 216
- 按摩治疗牙痛所致头痛 / 217
- 按摩治疗伴有失眠头痛 / 217
- 按摩治疗感冒头痛 / 218
- 按摩治疗经期紧张性头痛 / 218
- 按摩治疗伴眩晕、耳鸣的头痛 / 219
- 为什么适当运动有助于防治头痛 / 220
- 散步和慢跑能否防治头痛 / 221
- 游泳能否防治头痛 / 222
- 踩竹运动能否防治头痛 / 223
- 防治头痛如何做保健操 / 224

Contents

- 如何做 6 分钟健脑操 / 225
- 脸部保健操如何做 / 227
- 颈椎病头痛操如何做 / 227
- 1 分钟锻炼如何消除头痛 / 228
- 哪些气功有预防偏头痛的作用 / 229
- 如何练瑜伽消除头痛 / 230
- 头痛患者进行锻炼时要注意什么 / 232
- 头痛患者如何进行支持疗法 / 235
- 头痛患者如何进行行为疗法 / 236
- 头痛患者如何进行森田疗法 / 239
- 头痛患者如何进行暗示疗法 / 244
- 针灸为什么能治疗头痛 / 245
- 针刺治疗头痛选穴的原则是什么 / 246
- 针灸治疗头痛的基本方法是什么 / 247
- 如何针灸治疗风寒头痛、风热头痛 / 248
- 如何针灸治疗风湿头痛 / 249
- 如何针灸治疗暑湿头痛、暑热头痛、火热头痛 / 249
- 刮痧如何治头痛 / 250
- 拔罐如何治头痛 / 252
- 如何用药枕治头痛 / 254
- 为什么冷敷也可以治头痛 / 257



如何用天然药物敷贴治头痛 / 258

怎样用鼻疗法治疗头痛 / 261



友情链接：如何缓解压力型头痛(262)

如何摆脱春季头痛 / 262

Part 5 走出误区

为什么忍痛不是好办法 / 267

为什么不能误将头痛当小病 / 268

头痛都是由疾病引起的吗 / 271

头痛为什么不要长期乱用止痛药 / 272

头痛为什么不宜性生活 / 273

为什么突然头痛不是小事 / 274

为什么运动中的头痛不容忽视 / 275

为什么老年头痛不容忽视 / 276

便秘和头痛没有关系吗 / 277

儿童头痛为何不能误用止痛药 / 279

为什么头痛患者要慎饮咖啡与茶 / 280

头痛为什么不宜饮酒 / 281

头痛为什么不宜吸烟 / 284

Contents



Part 6 防患未然

如何预防头痛 / 289

如何预防偏头痛 / 292

怎样预防耳源性头痛 / 295

如何预防眼源性头痛 / 295

如何预防紧张性头痛 / 296

怎样预防非生产性毒物引起的中毒性头痛 / 297

如何预防其他类型头痛 / 298

控制哪些食物的摄入能预防偏头痛发作 / 300

PART 1

患者须知