

偏头痛的原因在于血管的扩张，其诱因多种多样

在运动和动作上多加注意，防止头痛

中老年的头痛应判别是否是某种危险的疾病

图说常见病



怎样应对慢性头痛

〔日〕寺本神经科诊所所长 寺本纯 编

王俊 译

插图 市川兴一 植木美江



上海人民出版社

系紧腰带，或用盐水治疗头痛

Blyc

实用保健译丛

怎样找到适合自己的药——非处方药指南

由于脊液压的低下，血管与神经被牵引而头痛

自

R4

实用保健译丛

图说常见病自疗 怎样应对慢性 头痛

[日] 寺本神经科诊所所长 寺本纯 编

王俊 译

插图

市川兴一

植木美江

上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样应对慢性头痛/(日)寺本纯编;王俊译.

—上海:上海人民出版社,2003

(实用保健译丛·图说常见病自疗)

ISBN 7-208-04354-X

I. 怎... II. ①寺...②王... III. 头痛:慢性病-防治-普及读物 IV. R741.041-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 077959 号

责任编辑 苏貽鸣

封面装帧 邹纪华

·实用保健译丛·图说常见病自疗·

怎样应对慢性头痛

[日] 寺本纯 编

王 俊 译

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

新华书店上海发行所经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 3.125 插页 4

2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

印数 1-5,100

ISBN 7-208-04354-X/R·23

定价 15.00 元

前言

根据医学统计，世上大约只有 3% 的人从未尝过头痛的滋味。头痛就是这样普遍，几乎每个人都经历过这种痛苦。

虽然不是每个头痛的人都有接受治疗的必要，但从主要用于抑制头痛的非处方药止痛片的使用量上加以推算，我们可以知道，竟然有那么多人的生活和工作被强烈的头痛搞得一团糟。

遗憾的是，医学界和医疗机构对于头痛的重视还不够，这一点相当落后。日本头痛学会成立至今，还不到短短四年的时间。

但是，自从偏头痛治疗药 Sumatoriputan 于 2000 年上市以来，人们对于头痛的关注开始渐渐多起来了。

头痛大半属于包括偏头痛、紧张型头痛、丛集性头痛等在内的机能性头痛，大脑自身并无异常，所以无法通过 CT 或 MRI 扫描得到正确的诊断。头痛根据种类的不同，其疼痛的性质、疼痛方式和疼痛过程等会有所不同，这种差异是诊断中的关键之处。当然，只有针对头痛的类型，采取相应的对策，才能取得理想的治疗效果。

正确把握这些疼痛的特征是正确诊疗的前提，正因为如此，患者对自身头痛应该仔细地加以观察。这一点是极为重要的。

有些人仅仅在了解了关于头痛的正确知识之后，便消除了多余的不安，头痛马上得到了缓解。这样的人还不在少数。

本书不仅要对各种头痛的特征进行详细解说，还要讲解头痛患者在日常起居中自己能够采取的对策。如果此书能够对患有头痛的读者有所裨益，那才是我所期望的。

目 录

● 前言	1
------------	---

● 头痛常识测试	
你知道吗?关于头痛常识的对错测试	6

1 根据疼痛方式分类的七种头痛 9

给你的头痛分类——图表诊断法	10
----------------------	----

根据疼痛方式可以知道头痛的类型	12
-----------------------	----

根据疼痛的表现形式可以知道头痛的类型①	14
---------------------------	----

根据疼痛的表现形式可以知道头痛的类型②	15
---------------------------	----

● 一跳一跳地痛 偏头痛	
阵发性的头痛，随着脉搏跳动而疼痛	16
偏头痛的原因在于血管的扩张，其诱因多种多样	18
在发作前采取措施，可以减轻疼痛	20

● 压迫般的疼痛 紧张型头痛	
特征为带有压迫感和沉重感的疼痛	22



原因在于日常姿势、体型、颈部和肩部的肌肉僵硬	24
预防和消除的要点是减轻肌肉的酸痛	26
 ● 剧烈的疼痛 丛集性头痛	
是头痛中最为强烈的疼痛	28
因为头痛十分剧烈，所以当务之急就是尽可能地抑制疼痛	30
 ● 麻麻的疼痛 头部神经痛	
出现电击般的疼痛	32
头部的六根神经与此大有关系	34
 ● 沉沉的痛 低颅内压性头痛	
早晨到上午出现疼痛的高峰	36
由于颅内压的低下，血管和神经被牵引而疼痛	38
 ● 一阵阵的痛 劳力性头痛	
某个特定的动作引发头痛	40
最重要的就是尽量避免引发头痛的动作	42
 ● 极为可怕的痛 继发性头痛	
甚至会危及生命	44
脑梗塞、脑出血等引发的头痛 / 蛛网膜下腔出血引发的头痛 / 脑	



肿瘤引发的头痛 / 慢性硬膜下血肿引发的头痛 / 高血压引发的头痛 /
鼻窦炎引发的头痛 / 脑膜炎引发的头痛 / 颞浅动脉炎引发的头痛

2 让头痛迅速减轻的最佳办法 47

只有针对头痛的类型采取相应的对策，才能取得理想的治疗效果 ...	48
冷敷止痛的冷却疗法	49
冷敷疗法	50
隔绝光线和声音来减轻头痛	52
咖啡因止痛	54
压迫血管使疼痛减轻	56
热敷止痛的温热疗法	58
用保健操、健美的方式预防头痛	60
通过刺激穴位和按摩使疼痛减弱	64
选择合适的枕头可预防头痛	66
注意饮食，防止头痛	68
系紧腰带，或用盐水治疗头痛	70
在运动和动作上多加注意，防止头痛	72

3 非处方药与处方药的使用方法 73

● 非处方药的选择方法

知道非处方药的种类，才能加以选择	74
怎样找到适合自己的药——非处方药指南	76



● 接受医生诊疗的方法

在医院接受诊疗时医生的问诊极为重要 78

● 处方药

血管收缩药对偏头痛、丛集性头痛、低脊液压性头痛有疗效 ... 80

降压药的抗血清作用对偏头痛、丛集性头痛、劳力性头痛有疗效 ... 82

抗癫痫药除对头部神经痛有疗效外，还可用于偏头痛、丛集性头痛 ... 84

肌肉弛缓药对紧张型头痛疗效很好，镇静药和抗忧郁药对

偏头痛与紧张型头痛有疗效 86

劳力性头痛用非类固醇性消炎镇痛药会有疗效 88

4 头痛与年龄、性别、体质有关.....89

● 病例分析

女性头痛多为偏头痛与紧张型头痛 90

男性头痛的隐忧：担心对工作的影响 92

儿童的头痛常常比较隐蔽，难以发现 94

中老年的头痛应判别是否某种危险的疾病 96



头痛常识测试

你知道吗？关于头痛常识的对错测试

虽说“跟头痛的斗争是长期抗战”，但实际上你对于头痛的了解有多少呢？也许还存在不少认识上的盲区，对于这些知识，你能够置之不问吗？你是否根本就不知道怎样去应对这恼人的疼痛？请根据你所知道的关于头痛的常识，判断下列说法的正误。



Q1 在头痛发作的时候，只要用冷毛巾或冰袋敷在头部或后颈即可（ ）



Q4 有时头痛的原因与颈部骨骼的异常有着密切的关系（ ）



Q2 若头痛发作时的疼痛与平时不同，是一种从未经历过的疼痛，则应该马上去医院（ ）



Q5 在头痛发作之前，一定会有前兆表现出来（ ）



Q3 一旦头痛，进行按摩或者做保健操，会使头痛早点过去（ ）



Q6 在止痛药不起作用时，可以加大服用剂量，这样会好一点（ ）

神经内科



Q7 头痛的治疗最好去医院的神经内科就诊 ()



Q10 头痛与食物之间没有任何关系 ()



Q8 要判断头痛的类型, CT 检查或 MRI 检查必不可少 ()



Q11 有时候, 某个特定的动作会成为头痛发作的诱因 ()



Q9 头痛是由于脑部存在着某种异常引起的 ()



Q12 两种以上的头痛类型混合的情况是不存在的 ()

解答与说明

Q1 ×

对于偏头痛的人，冷敷的确是正确的做法，但对于紧张型头痛和头部神经痛的人而言，冷敷却只能适得其反，疼痛反而会加剧。在不清楚自己头痛类型的情况下，冷敷并不是万无一失的妙法。

Q2 ✓

头痛若与平时不同，或比平时更剧烈，必须马上去医院。为此，作为判断的标准，应该对自己平时头痛时的程度和状态了然于胸。长期为头痛困扰的人容易轻视剧烈的头痛，认为“只比平时痛一点”，有必要特别注意。

Q3 ×

除非是由于肩部或颈部肌肉酸痛引起的紧张型头痛，不推荐使用这种方法减轻头痛。按摩和保健操会加速血液流动，从而使血管扩张，这对于偏头痛和劳力性头痛的患者来说，无异于雪上加霜。

Q4 ✓

紧张型头痛的原因在于颈部或肩部的肌肉酸痛。颈部的骨骼姿势不正或者骨骼异常都容易引起颈部肌肉酸痛，有时还会引起肩部肌肉酸痛，并最终导致头痛的发作。颈部骨骼的异常可用X射线检查出来。

Q5 ×

一般认为，会出现前兆的主要是丛集性头痛和偏头痛，但具体到每个人身上，却不一定表现出症状。同时，没有症状也不能断定就不是偏头痛。偏头痛的前兆往往出现在30~60分钟，而丛集性头痛的征兆出现在发作前夕。

Q6 ×

无论是处方药还是非处方药，原则上都要按规定的服用量服用。如果服用药物后无效，原因可能是药性不合，非处方药可以尝试换一种药，处方药则应与医生联系。

Q7 ✓

如果有神经内科最好去神经内科，他们对于头痛的症状和诊断最为精通，治疗的准确率高。内科只要积极进行头痛的治疗，也不妨去就诊。应尽量避免只重视检查，不进行问诊、不对头痛的状态提问的医生。

Q8 ×

如果担心脑梗塞和脑肿瘤等，就有必要进行CT检查、MRI检查。慢性头痛倒不一定需要进行检查，反而是问诊的重要性更为突出，无论是诊断还是治疗，问诊都是必不可少的。

Q9 ×

慢性的头痛，是由于脑神经细胞的异常兴奋引起的，原因也可能在于血管和神经，脑本身并无异常。另外，头痛的人比起一般人更容易患脑溢血、脑肿瘤的说法也是没有根据的。

Q10 ×

有报告说，虽然不是很明显，但对于偏头痛而言，的确存在容易诱发头痛的食品，其中包括酒精。在丛集性头痛发作期间，摄入酒精也会诱发头痛。

Q11 ✓

劳力性头痛就是由特定的动作引起的，如咳嗽、搬动重物、运动、房事等。尽管不为人所知，但许多人为之烦恼的正是这一类型的头痛。

Q12 ×

从结果上看，存在两种类型头痛的混合，多为偏头痛和紧张型头痛的混合型。说得更严密一点，应该是先发作的某种类型的头痛恶化的结果，一开始就是两种类型混合发作的情形比较少见。

1

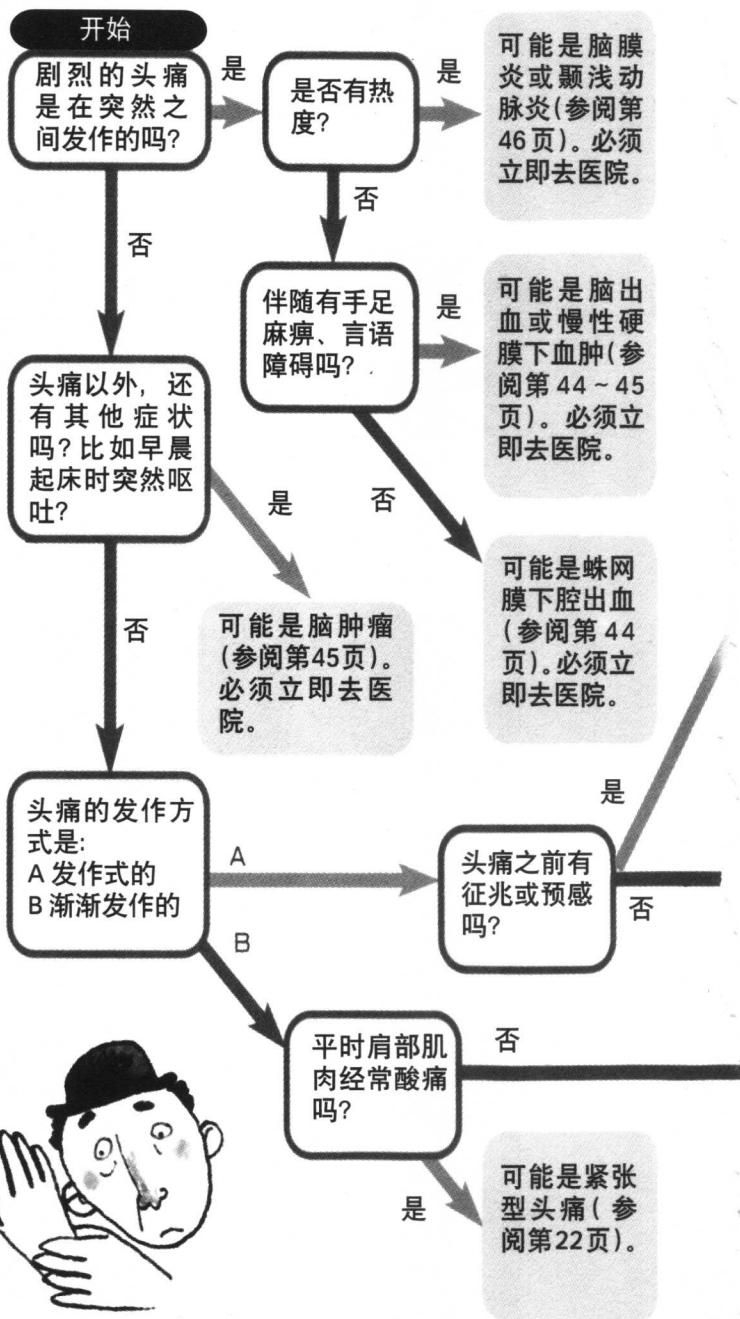
根据疼痛方式分 类的七种头痛

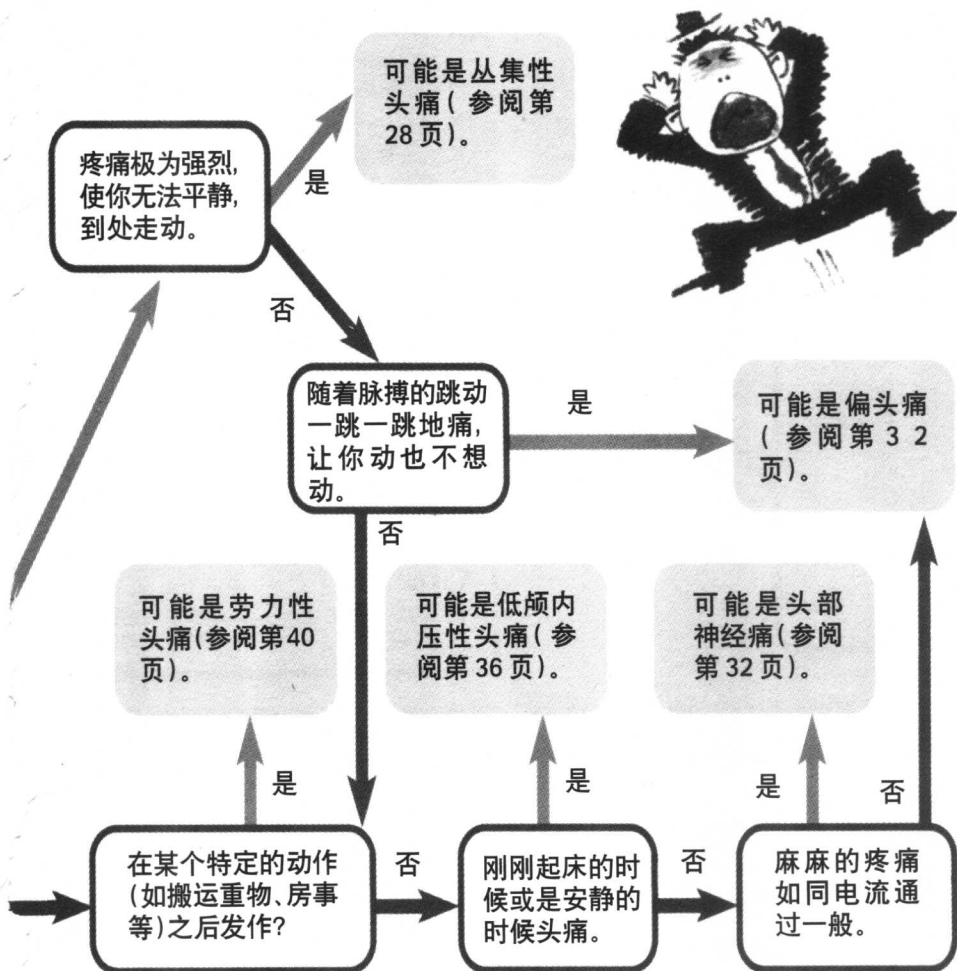


一跳一跳的痛、压迫般的疼痛、剧烈的疼痛，头痛的方式各种各样。
根据疼痛的方式，可以知道自己的头痛属于那种类型。
与头痛的斗争往往是贯穿整个生命的，知道自己的
头痛属于哪种类型十分重要。

图表诊断法 给你的头痛分类——

被头痛所困扰的人，往往多是经常性头痛，在头痛中也有多种类型，甚至有些头痛会有威胁生命之虞。头痛分类的方法十分复杂，简单说来，可以从一些特征性的症状来加以判断。让我们先来看一看自己的头痛到底是属于哪种类型吧。





在很多情况下
头痛的原因较
为模糊,建议到
专业门诊就诊。



知道头痛的类型 根据疼痛方式可以

在头痛的疼痛方式中会有一些特征性的东西。

根据疼痛方式的不同可以知道头痛的类型。

你的头痛是怎样的？一跳一跳地痛还是沉沉地痛？

请关注你头痛的方式，同时检查自己在什么情况下发作头痛。

这样的头痛可能是偏头痛

头部的左右两侧之一疼痛

疼痛发生在头部的左侧或右侧

随着脉搏一跳一跳地痛

疼痛伴随着脉搏跳动发作



洗澡(或通过其他方式)、体温升高时特别疼痛

也包括在桑拿或运动后发作的头痛

有前兆或预感

有时会出现眼冒金星的前兆，或颈部酸痛等前兆，有发作的预感

这样的头痛可能是丛集性头痛

每次疼痛在固定的位置发作

头痛发作要么是左边，要么是右边，一直固定

难以忍受的剧烈疼痛

疼痛非常强烈，常常痛得坐不住而四处走动



流出眼泪或鼻涕

疼痛的一侧眼睛流泪，结膜充血。还有鼻涕

更常见于男性

多见于男性是丛集性头痛的特征。男女发作的比例大约为6~7:1

这样的头痛可能是紧张型头痛

在整个头部或以后头部为中心发作

就像头上被戴上了一个箍一样的疼痛

感到头部非常沉重，压迫般的疼痛

头部或肩部有强烈的负重感

多在体温较低时发作

秋冬季节多发，有时在夏季也可由空调引发



肩部或颈部酸痛

平时肩部和颈部的酸痛感就很强烈

在转动头部的瞬间有眩晕感

疼痛发作时转动头部会有眩晕的感觉

这样的头痛可能是头部神经痛

表面性的疼痛，就像疼痛发生在头部皮肤一样

疼痛较浅，似乎在皮肤上的感觉

麻麻地疼痛

疼痛的感觉如同电流瞬间通过一样



疼痛部位的皮肤会有不适感或麻木感

有不舒适或麻木感的区域往往局限于疼痛区域的皮肤

这样的头痛可能是劳力性头痛

整个头部剧烈疼痛

疼痛非常剧烈，而且遍布整个头部

经过一定的时间疼痛自然消失

一般在经过30分钟至1小时后自然消失



由特定的动作或刺激引起

头痛总是在搬运重物、运动、咳嗽、房事等特定的动作之后发生

这样的疼痛可能是低颅内压性头痛

整个头部沉沉地痛

是头部全体而不是局部发生

痛感强烈时随着脉搏跳动，还有脉动感

在疼痛强烈时，会随着脉搏一跳一跳地痛



躺下来疼痛会减轻

躺着可以缓解疼痛，但起来后又变强

有时有眩晕感

发作前会有晕乎乎的感觉

这样的头痛可能是症候性头痛

太阳穴血管突起，有轻微热度

疑为侧头动脉炎。多见于老年男性

头部受到撞击后产生的疼痛

可能是慢性硬膜下血肿



平时患有高血压，头痛非常剧烈

疑为脑出血、蛛网膜下腔出血等。急性剧烈头痛时应特别注意

与鼻窦炎有关

脸部、前头部等处有沉重感

伴有意识障碍或麻痹

可能是脑梗塞或脑肿瘤等严重疾病

以知道头痛的类型① 根据疼痛的表现形式可

头痛的疼痛表现形式也是判别头痛类型的重要依据。请回忆一下你的头痛是急剧的还是舒缓的、有没有预兆等情况。

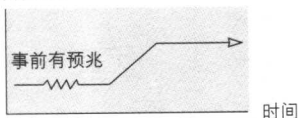
下面我们列出一些最显著的特征，大家可以对照一下自己的头痛是哪种表现方式。

头痛发生前有某些症状出现



这种类型的头痛发作前有头痛的信号或预感

疼痛程度



头痛发作前有前兆或预感出现。偏头痛一般在发作前30分钟至1小时出现，丛集性头痛在发作前较短时间内出现

→ 可能是偏头痛或丛集性头痛

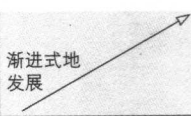
头痛逐渐变强



在不知不觉中发作，等到发觉时已经很痛了

这种表现方式由于发展较为缓慢，一开始可能不会引起注意。常常是程度缓缓增加，具有持续性

疼痛程度



→ 可能是紧张型头痛或低颅内压性头痛

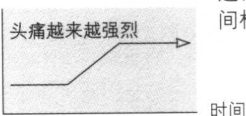
在几分钟到几十分钟内发作



头痛越来越强烈，能感觉到加强的过程

这种类型的疼痛到达峰值的变化过程比较明显，时间相对较短

疼痛程度



→ 可能是丛集性头痛

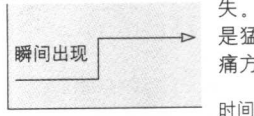
头痛在一瞬间突然发作



就像电流通过一样，或者如同被打了一拳一样

头痛在一瞬间猛然袭来。若是蛛网膜下腔出血，会伴随意识丧失。头部神经痛也是猛然发生，但疼痛方式略有不同

疼痛程度



→ 可能是头部神经痛或蛛网膜下腔出血