

TOU TONG BING GUAN HUAI SHOU CE

头痛病关怀手册

宋青梅 王晋源 编著



天津科技翻译出版公司

TOU TONG BING GUAN HUAI SHOU CE

头痛病关怀手册

宋青梅 王晋源 编著

天津科技翻译出版公司

.....

图书在版编目(CIP)数据

头痛病关怀手册/宋青梅,王晋源编著. - 天津:天津科技
翻译出版公司,2001.9(2003.9 重印)

ISBN 7-5433-1355-3

I. 头… II. ①宋…②王… III. 头痛-防治-问答
IV. R741.041

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 047420 号

.....

出 版:天津科技翻译出版公司

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-24314802

传 真:022-24310345

E-mail : tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行:全国新华书店

版本记录:787×1092 32 开本 5.625 印张 95 千字

2003 年 9 月第 2 版 2003 年 9 月第 2 次印刷

印数:5000 册

定价:10.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

前言

头痛是一个很常见的症状，每个人在一生中，可能都有过头痛的体验。头颅内外的病变，全身疾病，甚至环境的影响，都可以令人头痛。还有大量的病人是属于功能性头痛。头痛的病因如此之多，以致常常一时难以确切地诊断头痛的原因，所以有“病人头痛，医生也头痛”之说。

当您想给头痛划上句号时，首先要弄清楚什么是头痛。

头痛是一种非常常见的症状，是人体对各种致痛因素所产生的主观感觉，属于疼痛的范畴。致痛

因素可以是物理的、化学的、生物化学的或机械性的……这些因素刺激了位于颅内外组织结构中的感觉神经末梢，通过相应的传导通路传到大脑而感知。

头痛与其他疼痛一样，除具有躯体的感觉外，往往还伴有情绪反应。由于痛觉的神经末梢在颅内和各组织结构中分布的差异较大，所以同样的刺激，不同的组织敏感性不大一样，加之各人的耐受性不同，因此对疼痛的反应也有很大的差别。

编 者

目 录

第一章 常见头痛知多少

头痛的类型	2
器质性头痛	3
功能性头痛	4
丛集性头痛	5
神经性头痛	6
饥饿性头痛	8
偏头痛	9
鼻窦炎引起的头痛	10
三叉神经头痛	11
紧张性头痛	12
竞争性头痛	14
运动中的头痛	15
月经不调诱发的女性头痛	16
肌紧张性头痛	17

美味性头痛	18
血管性头痛	19
性高潮时引起的头痛	20
屈光不正引起的头痛	21
吸烟性头痛	22
头皮发炎引起的头痛	23
情绪引起的头痛	24
五官性头痛	26
饮酒引起的头痛	27
冰淇淋引起的头痛	28
高血压头痛	29
与食物有关的头痛	30
官能性头痛	31
由颈椎引起的头痛	32
青春期头痛	33

心因性头痛	34
脑瘤性头痛	35
最危险的13种头痛	36
第二章 解除头痛的烦恼	
正确认识复杂型偏头痛	41
科学家论述偏头痛原因	42
引发头痛的部位及过程	44
典型的偏头痛	46
可能诱发偏头痛的因素	47
最常见的头痛表现	48
过度紧张和焦虑可诱发偏头痛	49
睡眠与头痛的关系	51
头痛与饮食的关系	53
偏头痛的引发原因	55
易引起头痛的环境因素	57
某些食物可诱发偏头痛的原因	58
情绪与头痛的关系	60
好情绪化解偏头痛	61

预防偏头痛复发的方法	62
偏头痛病人应做的检查	64
偏头痛持续发作时的处理方法	66
偏头痛的自我保健	67
偏头痛的自我推拿	69
治疗偏头痛的中成药	72
阿司匹林能治疗和预防偏头痛	73
阿司匹林能治疗偏头痛的原因	74
易患偏头痛的人	75
度过偏头痛的高发季节	77
患了偏头痛也别太心烦	79
第三章 头痛时处理方法	
分析头痛发生的情况	81
头痛的处理	84
头痛的预后	85
头痛家庭应急处理	86
反复发作性头痛应做的化验检查	87
出游时头痛自我速止法	88

头痛时要测量血压	89
自疗头痛三十二法	90
巧治头痛失眠	93
头痛按摩的要领	94
头痛按摩的具体方法	96
头痛时要做眼底检查	98
头痛的诊断要点	99
头痛的治疗方法	102
治疗功能性头痛常用的药物	103
头痛的部位与疾病的关系	105
治疗头痛的基本原则	106
头痛应看哪个科	107
中老年急性头痛对策	109
颜面部哪些疼痛应与头痛鉴别	123
 第四章 如何预防头痛	
办公室久坐如何不头痛	127
预防头痛的 25 种好建议	132

60 秒操防头痛	139
头痛的食物外治疗法	141
头痛自我疗法	144
头痛要医脚	146
鼻疗法治头痛	147
蜂蜜可防酒后头痛	149
如何对症下药	150
温水浸泡双手可去头痛	152
如何减少头痛的发生	153
预防耳源性头痛的方法	156
预防紧张性头痛的方法	157
预防枕神经痛的方法	158
预防头痛的方法	159
防治头面部疾病引起的头痛	168

头痛是一种内科常见症状。引起此症的原因各有不同。因此，了解各种头痛的起因、主要表现和特征，对于及时确诊和治疗，无疑是大有裨益的。头痛大致可归纳为如下几种。



头痛分为两大类：原发性头痛和继发性头痛。

头痛的类型

通常头痛可分为两大类，一类是原发性头痛，包括偏头痛型的血管性头痛和紧张性头痛，大约占90%以上；另一类是由颅内病变或五官疾病等引起的较少见的继发性头痛。



运动时经常发生头痛
十五岁可持以终身

器 质 性 头 痛

因头颅骨内外组织病理性变化引起的头痛，医学上称为器质性头痛或神经性头痛。例如颅内肿瘤、颅内脓肿、颅内血肿、脑寄生虫病、脑血管意外、颅内感染、颅脑损伤等，都可以对颅内血管、硬脑膜发生直接刺激或牵拉而引发头痛。这种头痛在开始时可为隐痛，有时也会突然发病。大多数人疼痛以持续存在，时轻时重，并呈逐渐加重的趋势。起病之初疼痛部位大多固定。头痛剧烈者，同时伴有呕吐、复视、大小便失禁、视力短暂丧失、步态不稳、肢体抽搐、意识不清等症状。患有这种头痛者，必须去医院神经科做全面检查，然后根据病因对症进行治疗。

功能性头痛

功能性头痛，往往找不到明确的病因，是由于大脑神经功能调节紊乱和血管舒缩功能障碍而引起的头痛。这类头痛往往反复发作，时轻时重，但预后良好。

功能性头痛的诊断依据主要有以下几点：

● 头痛是长期的、反复发作的、时轻时重，常常伴有失眠、健忘等大脑功能失调的症状。

● 头颅、五官、神经系统检查未发现有器质性改变的依据。

● 排除颅内器质性病变所致的头痛，例如颅内肿瘤、感染、寄生虫以及脑血管病等。为此，应进行必要的检查，如眼底检查、脑电图检查，必要时应做腰椎穿刺检查、脑脊液、头颅CT或脑血管造影等特殊检查。

● 根据实际情况，进行必要的检查，随时调整诊断。

总之，对头痛的诊断应该慎之又慎，必须先排除器质性头痛，而后方可以诊断为功能性头痛。

丛 集 性 头 痛

这种头痛常常突然发作，疼痛程度剧烈，但持续的时间不定。此种头痛发作前，往往毫无症状。疼痛持续数分钟，最多在1小时后开始缓解。每天发作可达数次或数十次。发作期通常为数天或数周。



头痛与个性有关，情绪不
稳定者相易出现头痛

神经性头痛



神经性头痛
又称为精神性头
痛，是临床各类
头痛中较为常见
的一种。主要是
由于长期的神经
活动处于紧张与
疲劳状态，或强
烈的精神刺激引
起大脑功能活动
紊乱，造成疼痛
耐受性的阈值降

低与头部肌肉紧张，从而引起头痛。经流行病学调查，这类头痛占神经科门诊头痛病人的19.2%~62%。

神经性头痛，主要包括神经衰弱引起的头痛和因癔症引起的头痛。

神经衰弱引起的头痛多见于青壮年。头痛多为胀痛、钝痛或刺痛。头痛部位多见于前额、头顶、后枕、半侧头部或全头。可在疲劳、用脑过度、睡眠不足或