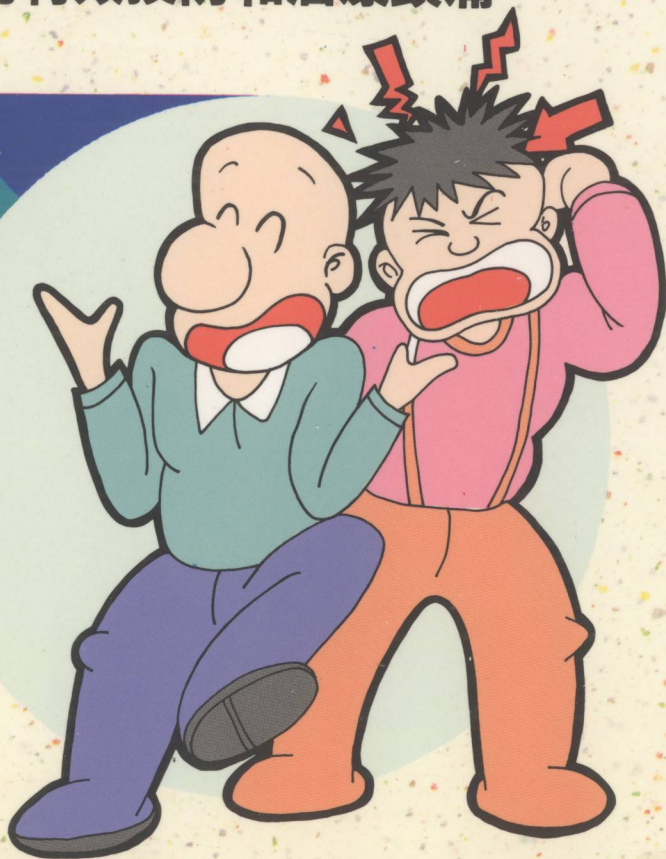


跟頭痛 說再見

如何有效預防和治療頭痛

14



孫斌◎主編

- 頭痛是病嗎？
- 頭痛分那幾類？
- 頭痛可以根治嗎？
- 有那些治頭痛的偏方？

R741

95

A089

家庭醫學
圖書館
⑭

跟頭痛說再見

◇孫斌 編◇

開今文化

序

強調防治頭痛的重要性，一是因為它是各科患者常見的症狀之一，在一般人群中頭痛的發生率約為百分之十，在神經科門診更多見，約為半數病人的主訴症狀。幾乎每個成年人或輕或重都有過頭痛的經歷。二是頭痛可以長期存在、反覆發生，嚴重地影響工作、學習。它可能是某些嚴重疾病的徵兆，若能及時診治可取得滿意的效果；另有些頭痛，如能早期預防，可以不發作或少發作。由於頭痛的病因、病理十分複雜，故其診斷和防治措施應是多方面的。

隨著現代科學技術的飛躍發展，有關頭痛的研究也有了長足進步，比如神經影像學的發展（頭顱CT、磁共振檢查的臨床應用），電生理、神經生化和免疫學研究的進展，在流行病學調查中電腦的運用等等，為研究頭痛拓寬了道路。

為了普及頭痛防治知識，我們特別編寫了這本《跟頭痛說再見》。參加編寫的同仁都是站在第一線的臨床醫師，他們根據臨床常需向患者和家屬解釋的問題，以問答

方式介紹了有關頭痛的病因、診斷、治療和預防知識。其內容深入淺出，注重科學性、實用性和可讀性，以求解決頭痛患者的實際問題，這不僅能使患者了解頭痛的基本知識，而且對基層醫師也有參考價值。總之，在頭痛防治方面，這本小冊子將會有所幫助。這就是我把它推薦給讀者的目的。

曹起龍

目錄

序

..... 3

一、一般知識

..... 15

1. 頭痛是怎麼回事? 15
2. 為什麼說頭痛是常見症狀? 16
3. 顱內有哪些致痛結構? 17
4. 顱外有什麼致痛結構嗎? 20
5. 頭部痛覺是怎樣傳導至大腦的? 23
6. 何謂痛閾? 與頭痛有何關係? 25
7. 頭痛在性別方面有什麼差別嗎? 26

8. 年齡與頭痛有什麼關係？	27
9. 頭痛性質分幾種？	28
10. 頭痛部位有何重要性？	30
11. 頭痛的病程長短有什麼重要意義？	31
12. 頭痛與季節變化有關嗎？	32
13. 哪些因素常引起頭痛？	33
14. 頭痛會遺傳嗎？	35
15. 情緒與頭痛有何關係？	36
16. 哪些環境因素可以引起頭痛？	38
17. 吸煙與頭痛有何關係？	39
18. 飲酒為什麼會引起頭痛？	40
19. 頭痛與月經有何關係？	41
20. 性交會引起頭痛嗎？	42
21. 睡眠與頭痛有何關係？	43
22. 感染發熱為何引起頭痛？	45

23. 不良氣味爲什麼使人頭痛？	46
24. 頭痛在臨床上是怎樣分類的？	47
25. 頭痛常有哪些伴隨症狀？	49
26. 頭痛病人應做哪些體格檢查？	50
27. 頭痛時爲什麼要作腰穿？	52
28. 哪些輔助檢查有助於診斷頭痛？	53
29. 頭痛時爲什麼要測血壓？	55
30. 看眼底對頭痛病人有何意義？	56
31. 什麼是腦電圖？它對頭痛診斷有何意義？	58
32. 何謂腦血流圖？它對診斷頭痛有何幫助？	59
33. 多普勒超音波對頭痛診斷有意義嗎？	60
34. 頭痛時爲什麼要拍頭顱 X 光片？	61
35. 腦 CT 在頭痛診斷中有何重要性？	63
36. 什麼是 CT 增強掃描？	64
37. 頭部磁共振成像對頭痛有何重要診斷意義？	65

二、頭痛的診治和預防

38. 做磁共振檢查前有何要求？	67
39. 何謂神經遞質？	68
40. 頭痛與神經遞質有什麼關係？	69
41. 預防頭痛的基本原則是什麼？	71
42. 治療頭痛的基本原則是什麼？	73
43. 針灸治療頭痛選穴的原則是什麼？	75
44. 頭痛時為什麼應該冷敷？	76
45. 偏頭痛就一定是半側頭痛嗎？	79
46. 典型偏頭痛是怎樣產生的？	80
47. 典型偏頭痛發作有何表現？	81
48. 其他類型的偏頭痛還有哪些？	83
49. 診斷典型偏頭痛還需要做特種檢查嗎？	85
50. 如何防治偏頭痛？	85
二、頭痛的診治和預防	79

51. 什麼是叢集性頭痛？.....	87
52. 叢集性頭痛有何特徵表現？.....	88
53. 如何防治叢集性頭痛？.....	89
54. 顱內壓增高為何引起頭痛？.....	90
55. 高顱壓性頭痛常有哪些伴隨症狀和體徵？.....	91
56. 高顱壓性頭痛應做哪些輔助檢查？.....	92
57. 怎樣防治高顱壓性頭痛？.....	93
58. 何謂低顱壓性頭痛？.....	95
59. 低顱壓性頭痛應做哪些檢查？.....	97
60. 怎樣防治低顱壓性頭痛？.....	98
61. 頭皮局部炎症會引起頭痛嗎？.....	99
62. 頭痛常由哪些顱內炎症引起？.....	100
63. 腦膜炎為什麼會有劇烈頭痛？.....	102
64. 顱內外炎症的治療原則是什麼？.....	102
65. 顱內佔位性病變是什麼意思？.....	104

66. 頭痛與顱內佔位性病變有什麼關係？	105
67. 顱內佔位性病變通常指哪些病變？	106
68. 垂體瘤能引起頭痛嗎？有何特點？	107
69. 如何治療顱內佔位性病變所引起的頭痛？	108
70. 出血性腦中風為什麼常有頭痛？	109
71. 頭痛與顱內血管畸形有何關係？	110
72. 顱內動脈瘤為什麼能引起頭痛？	111
73. 患缺血性腦中風會有頭痛嗎？	112
74. 腦血管病性頭痛常有哪些伴隨症狀和體徵？	113
75. 腦血管病性頭痛應做哪些檢查？	114
76. 如何防治腦血管病性頭痛？	115
77. 頭部外傷急性期為什麼頭痛？	117
78. 頭部外傷急性期頭痛應做哪些檢查？	118
79. 怎樣治療頭部外傷後急性期的頭痛？	119
80. 腦外傷後期的頭痛是怎麼回事？	120

81. 怎樣防治頭部外傷後期的頭痛？	122
82. 什麼是中毒性頭痛？	123
83. 中毒性頭痛常見於哪些情況？	124
84. 如何防治中毒性頭痛？	125
85. 什麼是神經性頭痛？有哪些主要表現？	127
86. 何謂血管神經性頭痛？	129
87. 怎樣防治血管神經性頭痛？	130
88. 看書時間長為什麼會頭痛？	132
89. 何謂眼源性頭痛？	133
90. 哪些眼病可引起頭痛？	134
91. 怎樣防治眼源性頭痛？	136
92. 何謂耳源性頭痛？如何防治？	138
93. 何謂鼻源性頭痛？	140
94. 頭痛與鼻咽癌有什麼關係？	142
95. 怎樣防治鼻源性頭痛？	143

96. 頭面部疾病與頭痛有何關係？	146
97. 頸部疾病會引起頭痛嗎？常見於哪些疾病？	147
98. 三叉神經痛與頭痛有什麼區別？	149
99. 什麼是枕神經痛？	152
100. 怎樣防治枕神經痛？	155
101. 什麼是肌肉緊張性頭痛？	157
102. 怎樣防治肌肉緊張性頭痛？	159
103. 何謂功能性頭痛？	161
104. 怎樣防治功能性頭痛？	162
105. 顳動脈炎會引起頭痛嗎？	164
106. 哪些內科常見病會引起頭痛？	165
107. 什麼是頭痛型癲癇？	167
108. 診斷頭痛型癲癇有何標準？	168
109. 怎樣防治頭痛型癲癇？	169
110. 全身型癲癇發作後為什麼會頭痛？	171

三、頭痛的中醫治療

111 老年人頭痛應注意什麼？	172
112 更年期爲什麼會頭痛？如何防治？	174
113 常用什麼止痛藥治療頭痛？	176
114 治療頭痛的非止痛藥有哪些？	178
三、頭痛的中醫治療	183
115 頭與臟腑經絡的關係如何？	183
116 中醫對頭痛病因是如何認識的？	184
117 頭痛的辨認要點是什麼？	186
118 外感頭痛如何治療？	188
119 內傷頭痛如何治療？	189
120 有什麼治頭痛的偏方嗎？	191
西藥名中英對照	195

一、一般知識

1. 頭痛是怎麼回事？

頭痛是臨床上常見的一種痛覺症候。每個成年人都可能或輕或重地體驗過頭痛的滋味。引起頭痛的原因是多種多樣的。由於頭顱內外組織結構中的痛覺末梢（即痛覺感受器）受到某種物理的、化學的（包括某些生物化學的）或機械性刺激，產生異常的神經衝動，經感覺神經通過相應的神經傳導通路，傳至大腦而感知。頭痛屬於疼痛範疇，是人體對導致疼痛因素的客觀反映。除了個人的體驗外，他人難以覺察。在現代科學研究中，生物電、神經生化等方面的研究，已給疼痛找到了客觀指標。一切疼痛都會有兩個方面的內容：一是對某種刺激的不帶感情色彩的感受，該刺激的強烈程度一般要達到足以造成組織損害的程度；二是感受該刺激後作出的情感反應的程度。疼痛的強烈程度與人體感受做出反應，在個體之間有較大的差別。換言之，對於一定

程度的疼痛，有人能耐受，有人則有明顯的反應。

痛覺神經末梢在顱內各種組織結構中的分佈有很大差異，所以顱內各種組織結構對疼痛刺激的敏感性不同。由此可見，頭痛程度與病大小、部位都有密切關係。很多顱外致痛結構受刺激後，除表現為局部的疼痛外，還常常廣泛地擴散和反射到顱內。許多全身性疾病也可出現頭痛，所以「頭痛醫頭」是不全面的。引起頭痛的常見因素有許多（見第13問），造成頭痛的病理也不同，此處僅概而言之。

2. 為什麼說頭痛是常見症狀？

我們說頭痛是一個十分常見的症候，一方面每一個人在一生的經歷中都可能有过頭痛的體驗，或是暫時的，或是長時間的，一生中不知道頭痛是什麼滋味的人是很少有的；另一方面，在臨床工作中，以頭痛做為就診的原因或做為伴發症狀者極為多見，在神經科門診中就更常見了。有人統計，因頭痛而來神經科門診就診者，高達就診人數的三十～四十%。頭痛做為神經衰弱症狀之一而來就診者，佔全數病人之五十%。再一方面是流行病學調查資料表明頭痛是常見的病症。有人報導，在四千六百三十四名被調查的健康人中，有六十四·八%的人曾發生過頭痛，其中十八%因頭痛