

头痛

预防与治疗175问

TOUTONG YUFANG YU ZHILIAO 175 WEN

主编 林傲梵 谢英彪

欢迎阅读军医版精品图书
简便实用的预防方法
最新最权威的治疗方案
医学专家为您答疑解惑
一书在手，防治无忧
献给勇于自我管理健康的朋友



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病健康管理答疑丛书



头痛预防与治疗 175 问

TOUTONG YUFANG YU ZHILIAO 175 WEN

主 编	林傲梵	谢英彪	
编 者	卞玉凡	卢 岗	刘欢团
	陈泓静	金泰勋	周明飞
	夏 天	黄志坚	黄春霞
	虞丽相	马学华	陈兵阳
	宋雁宾		



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

头痛预防与治疗175问 / 林傲梵, 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社, 2013. 7

(常见病健康管理答疑丛书)

ISBN 978-7-5091-6407-5

I. ①头… II. ①林… ②谢… III. ①头痛—防治—问题解答 IV. ①R741.041-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第032989号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 伦踪启 卢紫晔 责任审读: 谢秀英

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

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 6.875 字数: 151千字

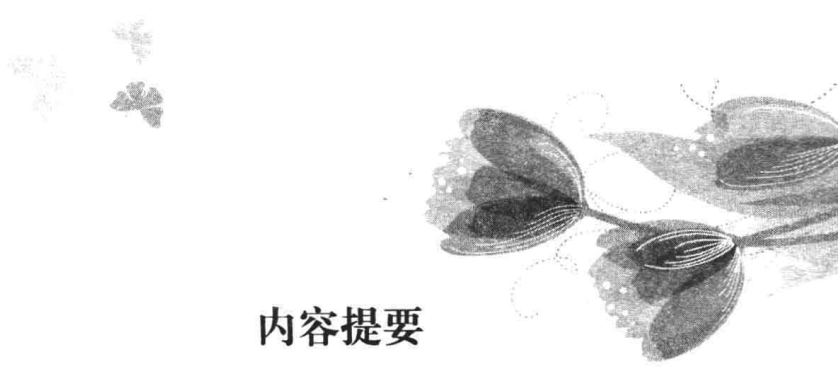
版、印次: 2013年7月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 23.00元

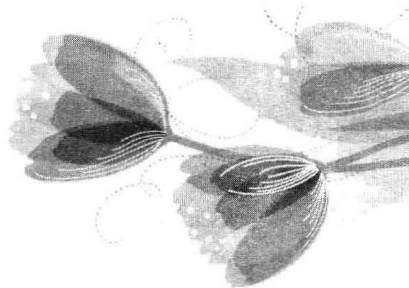
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书以专家答疑形式介绍了头痛的病因、临床表现和诊断等相关知识，重点从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面尽可能详细而通俗地阐述与疾病防治的关系，并解读了西医和传统中医学的治疗方法，强调了预防保健的重要性，着重选答患者经常询问医生的问题，为读者提供可靠、实用的防病治病知识。本书适合头痛患者、家属及基层医生阅读参考。



前 言

疾病是人体在一定条件下，受病因损害作用后而发生的异常生命活动过程，人体的形态或功能发生了一定的变化，正常的生命活动受到限制、破坏，或早或迟地表现出可觉察的症状，这种状态的结局可以是康复或长期残存，甚至会导致死亡。

现代医学对人体的各种生物参数都进行了测量，其数值大体上遵从统计学中的常态分布规律，即可以计算出一个均值和95%健康个体的所在范围，习惯上称之为正常范围，超出这个范围便是“不正常”，疾病便属于不正常范围。但需要说明的是，不正常的范围并不一定就是疾病。比如，一个长期缺乏体力活动的脑力劳动工作者不能适应一般人能够胜任的体力活动，稍劳累就会感到腰酸背痛，这不一定就是患有疾病，可以看作是亚健康状态。

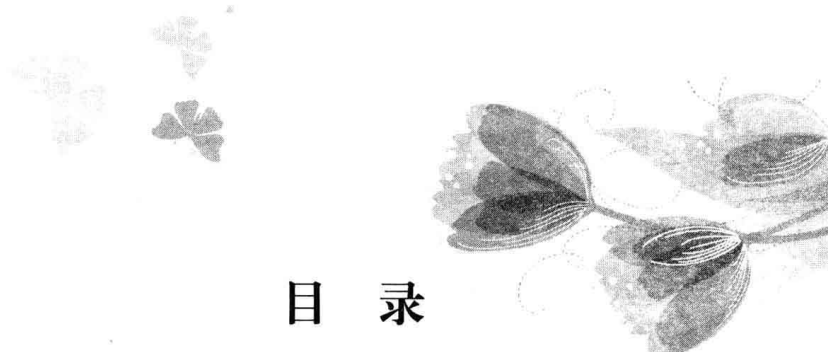
《常见病健康管理答疑丛书》是一套医学专家集体撰稿的大众科普读物，采用一问一答的形式，首先对多种常见病症的病因、临床表现和诊断作了较为详细的介绍，然后从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面尽可能详细而通俗地阐述与疾病防治的关系，重点解读了西医和传统中医学的治疗方法，最后强调了预防保健的重要性，并着重选答在临床诊疗中患者经常询问医生的问题，为读者提

供可靠、实用的防治疾病的知识。这套丛书既适用于患者及其家属更全面地了解疾病，也可供医护人员向病人介绍病情，解释采取的诊断方法、治疗方案、护理措施和预后判断。

最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身心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以及基层医护人员的良师益友。

编 者

2012年10月



目 录

一、看清头痛真面目	1
1. 什么是头痛	1
2. 为什么会头痛	2
3. 如何区别头痛的不同程度	3
4. 头痛是如何分类的	4
5. 头部对疼痛敏感的组织有哪些	7
6. 头痛与人脑结构有什么关系	10
7. 引起头痛的因素有哪些	11
8. 季节变化对头痛的发病有什么影响	12
9. 头痛时伴随的症状有什么意义	13
10. 发生头痛的速度为什么会不同	15
11. 头痛部位不同有什么重要性	15
12. 什么叫偏头痛	16
13. 什么是中毒性头痛	17
14. 什么是脑血管疾病引起的头痛	17
15. 什么是颞动脉炎性头痛	18
16. 什么是紧张性头痛	19
17. 什么是丛集性头痛	20
18. 什么是低脑压性头痛	21

19. 什么是癫痫性头痛	22
20. 什么是脑寄生虫病引起的头痛	23
21. 什么是三叉神经痛	23
22. 什么是舌咽神经痛	24
23. 为什么在头面部发生带状疱疹以后也会产生头痛	25
24. 急性脑血管疾病是怎样引起头痛的	27
25. 蛛网膜下隙出血时头痛为什么要比脑出血时更为剧烈	28
26. 脑内血管畸形为什么常常会引起头痛	29
27. 脑内动脉瘤会引起头痛吗	30
28. 缺血性卒中为什么也会引起头痛	30
29. 脑动脉粥样硬化性头痛的发病机制是怎样的	31
30. 脑型疟疾引起头痛的发病机制是怎样的	31
31. 哪些脑内炎症会引起头痛	32
32. 患脑脊髓膜炎时为什么会产生剧烈头痛	32
33. 肌紧张性头痛有什么特点	33
34. 枕神经痛和肌紧张性头痛有什么不同	34
35. 发热时为什么常常会有头痛	36
36. 儿童发作性头痛是怎么回事	37
37. 不伴有结构性病损的头痛有何临床表现	38
38. 并发于头部创伤的头痛有何临床表现	39
39. 并发于血管性疾病的头痛有何临床表现	39
40. 并发于非血管性脑内疾病的头痛有何临床表现	42
41. 并发于应用或戒断某种物质的头痛有何临床表现	43
42. 全身感染性头痛有何临床表现	44
43. 并发代谢疾病的头痛有何临床表现	45
44. 并发头部器官疾病的头痛有何临床表现	45
45. 脑神经疼痛有何临床表现	47

46. 偏头痛有何临床表现	49
47. 偏头痛有哪些亚型	50
48. 头痛时的伴随症状有哪些	51
49. 如何识别各种常见的头痛	52
50. 头痛时医生会做哪些体格检查	55
51. 为什么头痛时要测量血压	56
52. 头痛患者可做哪些实验室检查	57
53. CT增强扫描对诊断头痛有何意义	57
54. 为什么有些头痛患者要做CT和磁共振检查	58
55. 头痛患者要做哪些神经系统检查	60
56. 医生检查眼底对头痛诊断有何意义	62
57. 哪些头痛患者需要做脑血管造影	62
58. 脑电图对头痛诊断有何意义	63
59. 诊断头痛为什么有时要做腰穿	64
60. 经颅多普勒超声检查对了解头痛的病因有帮助吗	64
61. 颜面部哪些疼痛应与头痛鉴别	65
62. 头痛都是由疾病引起的吗	66
二、起居养生与头痛防治	68
63. 遇到头痛为什么要先找病因	68
64. 发生剧烈的头痛时怎么办	69
65. 老年人头痛时应注意什么	70
66. 为什么头痛患者要注意改善生存环境	72
67. 生活中如何防治肌紧张性头痛	73
68. 为什么头痛患者要保证睡眠充足	74
69. 为什么头痛患者要适应季节变化	77
70. 为什么头痛患者要节制夜生活	78

- 71. 为什么女性头痛患者要重视经期卫生 79
- 72. 为什么头痛患者要注意性生活适度 80
- 73. 为什么突然头痛不是小事 81
- 74. 便秘和头痛没有关系吗 82
- 75. 头痛为什么不宜吸烟 83
- 76. 洗发如何治头痛 84
- 77. 沐浴如何治头痛 85
- 78. 如何缓解压力型头痛 86
- 79. 丛集性头痛患者如何进行起居养生 86

三、合理饮食与头痛防治 87

- 80. 头痛患者为什么要注意对症食疗 87
- 81. 头痛患者有什么饮食宜忌 88
- 82. 头痛患者为什么要注意补充维生素 89
- 83. 为什么头痛患者要合理搭配膳食 90
- 84. 为什么头痛患者要慎饮咖啡与茶 91
- 85. 头痛为什么不宜饮酒 92
- 86. 头痛患者可选用什么样的茶饮 94
- 87. 头痛患者可选用什么样的主食 95
- 88. 头痛患者可选用什么样的小吃 96
- 89. 头痛患者可选用什么样的菜肴 98
- 90. 头痛患者可选用什么样的汤羹 99

四、经常运动与头痛防治 102

- 91. 为什么适当运动有助于防治头痛 102
- 92. 为什么运动中的头痛不容忽视 103
- 93. 散步和慢跑能否防治头痛 104

94. 游泳能否防治头痛	104
95. 踩竹运动能否防治头痛	105
96. 防治头痛如何做保健操	105
97. 如何做6分钟健脑操	106
98. 脸部保健操如何做	107
99. 颈椎病头痛操如何做	108
100. 1分钟锻炼如何消除头痛	108
101. 如何练瑜伽消除头痛	109
102. 头痛患者进行锻炼时要注意什么	110

五、心理调适与头痛防治 113

103. 头痛对心理健康有什么危害	113
104. 头痛患者要不要心理呵护	116
105. 头痛患者如何进行支持疗法	116
106. 头痛患者如何进行行为疗法	117
107. 头痛患者如何进行森田疗法	119
108. 头痛患者如何进行暗示疗法	123

六、西医如何治头痛 124

109. 哪些头痛需要去医院诊治	124
110. 如何防治脑血管病引起的头痛	127
111. 如何防治头外伤性头痛	127
112. 怎样治疗丛集性头痛	128
113. 如何防治由眼病引起的头痛	129
114. 如何防治由牙病引起的头痛	130
115. 怎样治疗鼻源性头痛	131
116. 怎样治疗耳源性头痛	132



117. 怎样治疗静脉窦血栓性头痛	132
118. 怎样治疗血管神经性头痛	134
119. 如何治疗癫痫性头痛	135
120. 如何治疗头面部疾病引起的头痛	136
121. 如何防治三叉神经痛	137
122. 头痛患者如何选用非处方西药	138
123. 头痛时常用的镇痛药有哪些	138
124. 如何自我治疗偏头痛	140
125. 如何巧用维生素治头痛	142
126. 维生素 B ₂ 能治疗偏头痛吗	143
127. 维生素K能治疗偏头痛吗	144
128. 颈椎病引起的头痛西医如何治疗	145
129. 头痛为什么不要长期乱用镇痛药	146
130. 儿童头痛为何不能误用镇痛药	146

七、中医如何治头痛

131. 中医是怎样认识头痛的	148
132. 中医如何给头痛分型	149
133. 哪些中药汤剂可以治头痛	151
134. 头痛患者怎么选用中成药非处方药	152
135. 治疗头痛有哪些内服单验秘方	153
136. 如何梳头治头痛	154
137. 如何指压治疗头痛	155
138. 如何做足部按摩治头痛	157
139. 针灸为什么能治疗头痛	158
140. 针刺治疗头痛选穴的原则是什么	159
141. 如何用针灸疗法治疗风寒、风热头痛	160

142. 如何用艾灸疗法治疗头痛	160
143. 如何用刮痧疗法治疗头痛	162
144. 如何用拔罐疗法治疗头痛	163
145. 如何用药熨疗法治疗头痛	165
146. 如何用敷贴疗法治疗头痛	167
147. 如何用熏蒸疗法治疗头痛	169
148. 如何用药浴疗法治疗头痛	171
149. 足浴如何治头痛	172
150. 如何用药枕治头痛	173
151. 怎样用鼻疗法治疗头痛	174
152. 颈椎病引起的头痛如何治疗	175
153. 如何摆脱春季头痛	175
154. 肌紧张性头痛如何治疗	177
155. 血管神经性头痛如何治疗	179
156. 高血压性头痛如何治疗	181
157. 低血压性头痛如何治疗	182
158. 脑血管意外引起的头痛如何治疗	184
159. 近视引起的头痛如何治疗	187
160. 青光眼引起的头痛如何治疗	187
161. 急性鼻炎引起的头痛如何治疗	188
162. 慢性鼻炎引起的头痛如何治疗	190
163. 牙病引起的头痛如何治疗	191
164. 耳部疾病引起的头痛如何治疗	192
八、如何预防头痛	194
165. 生活中如何预防头痛	194
166. 如何预防偏头痛	197

167. 怎样预防耳源性头痛	199
168. 如何预防眼源性头痛	199
169. 如何预防紧张性头痛	200
170. 如何预防丛集性头痛	201
171. 怎样预防血管神经性头痛	201
172. 怎样预防非生产性毒物引起的中毒性头痛	201
173. 常坐办公室者如何预防头痛	203
174. 控制哪些食物的摄入能预防偏头痛发作	204
175. 哪些功法有预防偏头痛的作用	205

因是多种多样的，头痛可以是急性全身性感染或者脑内感染、脑内肿瘤、头部外伤、严重高血压、脑出血、蛛网膜下腔出血、严重的脑缺血、脑缺氧以及眼、耳、鼻、鼻旁窦、口腔、牙、咽喉等许多疾病的常见症状。但大部分患者所患的只是些肌紧张型头痛、血管性头痛或未能发现器质性病因的头痛。人的头包括头部和面部两个部分，因此，整个头面部发生的疼痛都可以称为头痛，因为对头痛患者来说，从眉毛向上到头的枕后区域内发生的头痛与面部发生的疼痛往往同时存在，不易截然分开。由于引起头痛的原因十分复杂，头痛发作的形式也是多种多样的，有时，头痛症状可以是某种疾病的主要特征或危险信号，而有时则可能是某些疾病的并发症。在许多时候，头痛可与全身疾病有关，可以说，从普通的伤风感冒到脑内外各种疾病，包括如卒中、脑肿瘤及性交后头痛等血管性头痛等严重疾病均可以引发头痛。所以，对头痛必须引起足够的重视。

✿ 2. 为什么会头痛

头痛是因头颈部痛觉末梢感受器受到刺激产生异常的神经冲动传达到脑部所致。颅外组织除颅骨本身外，自骨膜直至五官、口腔均对疼痛敏感；颅内组织只有静脉窦及其回流静脉、颅底硬脑以及脑底动脉对疼痛敏感，脑部其余组织均对痛觉不敏感。颅内痛觉经第5对、第9对、第10对脑神经和第2~3对颈神经传导，颅外痛觉除上述神经外，尚可经交感神经传导。

产生头痛的主要机制有：①颅内外动脉的扩张（血管性头痛）；②颅内痛觉敏感组织被牵引或移位（牵引性头痛）；③颅内外感觉敏感组织发生炎症（例如脑膜刺激性头痛）；④颅外

肌肉的收缩（紧张性或肌肉收缩性头痛）；⑤传导痛觉的脑神经和颈神经直接受损或发生炎症（神经炎性头痛）；⑥五官病变疼痛的扩散（牵涉性头痛）等。在发生上述头痛过程中有致痛的神经递质参与，如P物质、神经激肽A及5-羟色胺、降钙素基因相关肽（CGRP）、血管活性肠肽（VIP）、前列腺素（PGE）等。此外，精神因素也可引起头痛，可能与疼痛耐受阈值的降低有关。与任何疼痛一样，疼痛的严重程度也因人而异，同一患者的头痛也可因当时的身体和精神状况不同而有所不同。此外，一些疾病中的头痛，其产生机制也常非单一因素引起。如高血压性头痛既有与血压直接有关的血管性头痛，也有与情绪紧张有关的肌肉收缩性头痛，而血压恢复正常后，后者便能得到缓解。了解这些对头痛的防治有重要意义。

* 3. 如何区别头痛的不同程度

头痛是一种症状，引起头痛的病因各种各样，头痛的性质也各不相同，它的发作形式、持续时间也有所不同。根据每一个人对疼痛忍受性的不同，在他本人对头痛的描述中往往不能很准确地说清楚头痛的程度。有人专门为此制订了一个头痛的评分标准。①1分：轻度头痛、不伴恶心、呕吐，不影响日常生活，对一般的镇痛药有效；②2分：中度头痛、伴恶心、呕吐，可影响日常生活，需用麦角胺类药物或更强的镇痛药方能奏效；③3分：重度头痛、头痛剧烈、伴恶心、呕吐，头痛的发作使患者难以忍受，并且严重影响日常生活。

头痛单位指数（HUI）= 合计头痛评分 / 观察总天数

由于头痛程度通常受病变存在部位、颅内外痛觉敏感组织受侵害状况、每个人对疼痛所产生的个体反应的差异等许多因

素影响。所以头痛程度并不一定能准确反映疾病的轻重，也可以说头痛的严重程度不一定和引起头痛原发病的严重程度相一致。但是，了解各种头痛程度的强弱，对进一步了解引起头痛的原因还是有一定帮助的。

按头痛程度的强弱情况可以分3种：①剧烈头痛多见于三叉神经痛、偏头痛、丛集性头痛、蛛网膜下隙出血、颞动脉炎等；②中等程度头痛常见于脑肿瘤、慢性炎引起的头痛等；③轻度或轻度到中度头痛的有眼源性、鼻源性、齿源性、脑外伤后头痛等。

头痛的程度与引起头痛的疾病的严重性并不一定呈平行关系。因为有许多功能性的头痛，如神经症引起的头痛可以在患者自己感觉中表现得十分剧烈，而一些十分严重的疾病如脑肿瘤在开始时往往没有头痛或只有轻微的头痛，等到头痛十分剧烈时往往表示肿瘤已比较大，引起颅内压升高比较明显了。因此，不能因为仅有轻微头痛而不把它当成一回事。但是，对头痛的过分关注有时也不一定有必要，有一些功能性头痛患者常常因为头痛而到处求医，做各种各样的检查，做了脑电图不放心，做CT以后还是不放心，再做MRI仍觉得不放心。其实，这类患者应当接受心理治疗。

* 4. 头痛是如何分类的

头痛是一种最常见的症状，但是引起头痛的病因却十分复杂，因此分类也比较困难。1988年，国际头痛协会发表了一份由头痛分类委员会修订的文件，题为《头痛疾患，脑神经痛与面痛的分类及诊断标准》，该文件将头面部痛分为以下12大类。