

王陵德 总主编

健康9元书系列

# 不再 为头痛而头痛

赵永烈 编著



金盾出版社

王陇德总主编

健康9元书系列

# 不再为头痛而头痛

赵永烈 编著

金盾出版社

## 内 容 提 要

本书介绍了头痛的一般知识、就诊方向与护理方法,针对人们生活中常遇到的82个关于头痛的问题,深入浅出地进行了解答,并推荐了多种自我调理措施,以帮助患者解除头痛的烦扰,提高生活质量。

### 图书在版编目(CIP)数据

不再为头痛而头痛/赵永烈编著. -- 北京:金盾出版社,2012.5

(健康9元书系列/王陇德总主编)

ISBN 978-7-5082-7603-8

I. ①不… II. ①赵… III. ①头痛—诊疗  
IV. ①R741.041

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第081747号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京画中画印刷有限公司印刷、装订

开本:787×930 1/32 印张:4 字数:60千字

2012年5月第1版第1次印刷

印数:1~50000册 定价:9.00元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

# 编委会

总主编

王陇德

副总主编

胡大一 瞿佳 洪昭光 向红丁

编委

(以姓氏笔画为序)

王爱华 向阳 余震 张文瑾

张秀华 杨新春 陈伟 陈肖鸣

陈浩 姚鹏 贾福军 郭冀珍

高珊 麻健丰 薛延

## 序

随着经济的发展,时代的进步,医疗卫生水平的提高,我国疾病谱发生了很大变化,预防为主的观念也在变化。过去讲预防为主,主要是预防传染病,因为传染病是当时居民的主要死亡因素。近些年来,虽然传染病得到有效控制,可是脑卒中、冠心病、高血压、糖尿病等慢性病却成为影响居民健康的主要因素。2008年公布的“我国居民第三次死因抽样调查结果”显示,脑血管病已成为我国国民第一位的死亡原因,死亡率是欧美国家的4~5倍、日本的3.5倍,甚至高于泰国、印度等发展中国家。《中国心血管病报告2010》显示,目前全国有高血压患者2亿人,成为严重威胁我国人民健康的主要疾病。然而,我国人群高血压的知晓率、治疗率和控制率分别为30.2%、24.7%和6.1%,仍处于较低水平。高血压不仅是一个独立的疾病,也是脑卒中、冠心病、肾衰竭和眼底病变的主要危险因素。高血压患者还常常伴有糖尿病等慢性疾患。

当前,造成我国国民慢性疾病上升的主要原因有:

不健康的生活方式:除了平均寿命延长以外,另一个主要原因就是长期不健康的生活方式。不健康的生活方式助长了慢性病的高发和威胁。很多人长期大鱼大肉,摄入过多的热能,加之不良的生活习

惯,如过量饮酒、吸烟、身体活动不足,导致肥胖、血管硬化等。这些都是慢性疾病的主要危险因素。

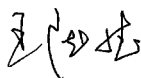
健康素养水平较低:人民的健康知识并未随着生活水平的提高而增多。中国健康教育中心(卫生部新闻宣传中心)公布的我国首次居民健康素养调查结果显示,我国居民具备健康素养的总体水平为6.48%,即每100人中仅有不到7人具备健康素养。本次调查就科学健康观、传染病预防、慢性病预防、安全与急救、基本医疗5类健康问题相关素养现状进行了分析。结果表明,慢性病预防素养水平最低,仅为4.66%。

养身保健中的误区:由于健康知识的不足,人们在养生保健中的误区也十分常见,如蛋黄里含有大量的胆固醇,血脂高的人群不能吃蛋黄;水果是零食,可吃可不吃;爬山是中老年人最好的锻炼;闻鸡起舞,中老年人晨练好处多等。这些误区不仅起不到保健的作用,而且可能造成对健康的损害。

由此可见,改变人们不科学的生活方式,提高群众的健康知识水平显得尤其重要。金盾出版社邀我组织编写一套防病治病和养生保健类的科普图书。《健康9元书系列》正是秉承了这一使命,将深奥的医学科学知识转化为通俗易懂的老百姓的语言,将科学的健康知识呈现给大家,正确指导群众的保健行为。《健康9元书系列》共50种,编写此套系列丛书的50余位作者中,既有胡大一、洪昭光、向红丁等一批全国知名的大专家,也有活跃在基层医院临床第一线的中青年专家。他们都拥有扎实的医学理

论基础和丰富的临床经验。更为难能可贵的是,他们除了做好自己的医疗、教学和科研工作以外,都热衷于健康科普宣传工作,花费了大量的业余时间编写这套系列丛书。这套系列书从常见病的防治到科学的养生保健方法,从慢性疾病的营养配餐到心理保健,涉及面广,实用性强,让读者看得懂,学得会,用得上。希望通过《健康9元书系列》的出版,为我国民众的健康知识教育和健康水平的提高贡献一份力量。

中华预防医学会会长  
中国工程院院士



2012年4月于北京



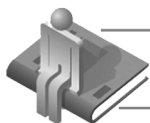
## 前 言

---

提到“头痛”，大家都会觉得这是一个经常挂在嘴边的词。生活中，头痛确实是一件令人烦恼的事。故此，当人们在日常生活、工作中，遇到棘手难办的事时，往往说：“这事真叫人头痛”等话语。头痛是常出现的极其普遍的现象，几乎每个人都曾有过不同的头痛体验。有些人头痛，吃一粒止痛片就没事了；有些人头痛，吃什么药都不管用，难受极了；有些人，大呼头痛，然后失去知觉，甚至死亡。同样是头痛，为什么人们感觉不一样，后果大不相同呢。头痛究竟潜伏着什么危机？怎样认识头痛？如何对待头痛？如何处理头痛？头痛时自己及家人该如何办？前往哪些医院诊治为好？应该及时做哪些检查？如何做才能不耽误病情？面对科学高速发展的今天，人们非常关注这些令人“头痛”的问题，希望找到答案。本书针对这些患者关心的问题，逐一进行了解答，尽量教会人们头痛时及时处理的方法，以及自我调理的措施，让头痛患者不再为头痛而苦恼。

本书插图由北京中医药大学研究生刘立洋创作,在此深表感谢!

赵永烈



# 目 录

## 第一章 头痛的一般常识

1. 什么样的头痛应到医院就医 ..... (1)
2. 头痛应看哪科门诊 ..... (5)
3. 就诊时如何向医生述说病情 ..... (6)
4. 头部哪些器官与头痛有关 ..... (8)
5. 当患有慢性头痛时,患者本人应该  
做些什么 ..... (9)
6. 儿童头痛应留心观察哪些问题 ..... (10)
7. 儿童头痛常见原因有哪些 ..... (12)
8. 青少年头痛常见原因有哪些 ..... (13)
9. 少女头痛常见的原因有哪些 ..... (15)
10. 妇女月经前出现的头痛有何特点 ..... (16)
11. 妊娠期头痛要注意哪些问题 ..... (16)
12. 中年人头痛的常见原因有哪些 ..... (17)
13. 老年人头痛常见的原因有哪些 ..... (19)
14. 老年人头痛为何应该倍加重视 ..... (21)
15. 哪些头痛与遗传相关 ..... (21)
16. 气候会影响头痛吗 ..... (22)
17. 吸烟与头痛有何关系 ..... (23)
18. 喝酒为什么会引起头痛 ..... (24)

19. 饮食与头痛有何关系 ..... (26)
20. 反复出现搏动性头痛是哪类头痛 ..... (27)
21. 偏头痛发作有什么诱因 ..... (27)
22. 偏头痛会遗留后遗症或危及生命吗 ..... (29)
23. 在一个时期内密集发作的头痛是  
哪类头痛 ..... (29)
24. 丛集性头痛的诱发因素有哪些 ..... (30)
25. 经常感觉全头呈压迫感、沉重感的头痛是  
哪类头痛 ..... (30)
26. 引起紧张性头痛的原因有哪些 ..... (31)
27. 面部出现闪电样剧烈疼痛是什么病 ..... (31)
28. 三叉神经痛的特点有哪些 ..... (32)
29. 三叉神经痛病人为什么要检查牙齿 ..... (33)
30. 后枕部出现阵发性针刺样痛是  
哪类头痛 ..... (34)
31. 脸部起小水疱后伴随头痛是怎么回事 ... (35)
32. 舌根部及下颌角下方刀割样、电灼样  
剧痛是哪类头痛 ..... (37)
33. 血压不稳与头痛有关系吗 ..... (38)
34. 高血压头痛有何特点 ..... (39)
35. 低血压头痛有何特点 ..... (40)
36. 头痛与颅内压改变有关吗 ..... (40)
37. 颅内压增高的头痛有哪些特点及  
伴随症状 ..... (41)
38. 高颅压性头痛应如何护理 ..... (43)
39. 颅压低为什么也会引起头痛 ..... (43)
40. 低颅压性头痛应注意哪些方面 ..... (44)

41. 脑动脉硬化会出现头痛吗 ..... (45)
42. 缺血性脑血管病会头痛吗 ..... (45)
43. 出血性脑卒中会头痛吗 ..... (46)
44. 脑出血急性期头痛应该注意什么 ..... (47)
45. 颅内动脉瘤有预警性信号吗 ..... (47)
46. 脑静脉血栓形成引起的头痛有  
    哪些特点 ..... (48)
47. 颅内肿瘤引起的头痛有何特点 ..... (48)
48. 脑外伤后期头痛是怎么回事 ..... (49)
49. 眼睛疾病引起的头痛有哪些 ..... (50)
50. 哪些耳部疾病会引起头痛 ..... (52)
51. 哪些鼻部疾病会引起头痛 ..... (54)
52. 牙齿及牙周疾病引起的头痛有何特点 ... (54)
53. 咀嚼时发生一侧头面部疼痛是怎么  
    回事 ..... (55)
54. 癫痫抽搐发作后头痛如何护理 ..... (55)
55. 中暑引起的头痛有什么特点 ..... (56)
56. 中暑与热射病引起的头痛该怎样处理 ... (56)
57. 高海拔性头痛有何特点 ..... (58)
58. 睡眠呼吸暂停综合征的头痛有何特点 ... (59)
59. 中老年人患高黏血症也会引起头痛吗 ... (60)
60. 为什么减肥的人容易出现头痛 ..... (61)
61. 甲状腺功能减退会引起头痛吗 ..... (62)
62. 低血糖会引起头痛吗 ..... (62)
63. 性生活引起的头痛是怎么回事 ..... (63)
64. 性交性头痛人群该引起哪些重视 ..... (63)

## 第二章 常见头痛的调养保健方法

1. 偏头痛自我调养方法 ..... (65)
2. 紧张性头痛自我调养方法 ..... (68)
3. 三叉神经痛自我调养方法 ..... (73)
4. 枕神经痛的自我保健 ..... (75)
5. 高血压性头痛自我调养方法 ..... (79)
6. 脑血管疾病头痛的自我保健 ..... (85)
7. 颈椎病头痛的自我保健 ..... (87)
8. 脑外伤后头痛自我调养方法 ..... (90)
9. 眼源性头痛的自我调养方法 ..... (92)
10. 屈光不正引起头痛的自我调养方法 ..... (93)
11. 青光眼引起头痛的自我调养方法 ..... (94)
12. 急慢性中耳炎引起头痛的自我调养  
方法 ..... (96)
13. 急性鼻炎、鼻窦炎引起头痛的自我  
调养方法 ..... (98)
14. 慢性鼻炎、鼻窦炎引起头痛的自我  
调养方法 ..... (100)
15. 牙病引起头痛的自我调养方法 ..... (102)
16. 颞颌关节痛(颞下颌关节紊乱综合征)  
自我调养方法 ..... (106)
17. 癫痫病人抽搐发作后头痛的自我调养  
方法 ..... (108)
18. 性交性头痛的自我调养方法 ..... (112)

## 第一章 头痛的一般常识

### 1. 什么样的头痛应到医院就医

当感觉头部疼痛时,与头部相关的机体部位的结构和功能一定有异常的变化,我们应该正确对待,找出引起头痛的原因。出现头痛时,应当把头痛看成是一种信号,提醒自己去看病。那么,什么样的头痛应到医院就医?

(1)突然发生的剧烈头痛:这种头痛常提示有急性脑卒中(蛛网膜下隙出血、脑出血等)、脑膜炎、脑炎、脑水肿或脑肿瘤等危重疾病。因突然发作剧烈头痛时,必须尽快确诊,及早采取干预措施。特别是老年人多对疼痛不敏感,所以老年人突发头痛,尤其从来没有过头痛的,且较为剧烈时,常提示有颅内病变(如脑出血、脑肿瘤)或高血压病等,应引起警惕。儿童对疼痛反应较敏感,发热时可能出现头痛,如果儿童在发热期间突然出现头痛、项强、惊厥、呼吸不规则等症状,提示有颅内感染,应立即到医院就诊。

(2)反复发作的头痛:这类头痛给工作和生活带来一定的麻烦,应当正确地对待。如果您的孩子经常头痛,虽然到医院检查后排除了危及生命的严重器质性疾病,也应当高度重视。因为儿童反复发作性头痛会影响智力发育,而且这些反复发作的慢性头痛极可能是紧张性头痛及神经性头痛的信号,

## ✿ 不再为头痛而头痛 ✿

有些甚至会发展为抑郁症。为此,父母应当重视儿童身心健康,预防不良事件的发生。老年人如果平日并不头痛,只是近来一段时间反复出现头痛,这通常也是一个危险的征兆。因为老年人一般很少再患上偏头痛、紧张性头痛等“良性头痛”,所以老年人出现反复发作的头痛可能是由神经痛、舌咽神经痛,或更为严重和危险的颞动脉炎、脑血管疾病、脑肿瘤等疾病引起的,应及时到医院就诊。

(3)首次发作并越来越重的持续性头痛:首次发作的头痛常更为严重,多表明有脑膜炎、蛛网膜下隙出血、颅内血肿(幕上或幕下)、青光眼和化脓性鼻窦炎等疾病。一般来说,剧烈且持续不停的头痛伴有颈部僵硬,提示蛛网膜下隙出血(须做腰穿检查脑脊液或做头颅CT检查);剧烈而持续性的头痛,有颈部僵硬,同时伴有发热,则提示脑膜炎。急性发热并伴有持续性头痛超过数小时或数天,可能是由全身感染引起。如果是流行性感冒,临床表现为典型的发热性疾病;若无颈部强直时,尽管头痛较重也不必急于做腰穿或CT检查。若感冒等发热性疾病表现消失后,头痛仍然存在或反而加重,必须引起重视,应做进一步检查。急性紧张状态也可表现为急性持续性头痛,其中有一种发病急并伴有高热,病程进展迅猛,患者处于极度兴奋躁动状态,虽经治疗而往往于数日内衰竭致死,称为急性致死性紧张症,所幸的是此症极为罕见。

(4)突然改变了特点的头痛:慢性反复发作的头痛多有一定的特点和规律性。若头痛的特点突然

发生了改变,例如,本来是隐痛、钝痛,突然变为剧烈头痛,头像裂开似的,或头痛的位置和伴随症状发生改变,千万不可忽视。因为这种改变了特点的头痛可能是由“新的疾病”导致的,而这种“新的疾病”有可能是致命的,所以必须及时诊治。

(5)影响正常生活和工作的头痛:患者生活能力和工作能力的丧失程度,是衡量头痛严重程度的一个客观指标。通常,剧烈的头痛,如蛛网膜下隙出血、脑膜炎等一旦出现,病人的病情就会迅速恶化;偏头痛、丛集性头痛等所谓“良性头痛”急性发作时,患者几乎不能正常完成本职工作;忧郁和焦虑等引起的精神性头痛,则由于心理因素可表现出异常不协调的生活和工作习惯,或终日惶惶不安地沉浸在“焦虑—头痛—更焦虑—更头痛”的恶性循环中。这些头痛均应及时到专科医院就诊。

人们在睡眠中头痛痛醒“或头痛使人难以入眠”,多为器质性疾病。丛集性头痛的头痛特点是持续性单侧眼眶痛,通常于入睡后2~3小时突然发作,而无任何先兆,疼痛剧烈而固定,高峰时患者极端痛苦,坐立不安,来回走动,拍头撞墙,常虚脱或意外伤亡,有些患者因受不了折磨而自杀。充血性心力衰竭、静脉压升高,也会引起相当剧烈的阵发性夜间头痛,且多与阵发性呼吸困难同时出现,尽管较少发生,也必须予以重视。

(6)伴有发热的头痛:发热常伴头痛,两者关系十分密切,大多数情况下不会有严重后果。但头痛伴发热时,出现呕吐、项强,这可能意味着患了脑膜

## ✿ 不再为头痛而头痛 ✿

炎或脑脓肿,应及时就医。

(7)伴有精神或神经症状的头痛:头痛伴有意识模糊,甚至昏迷、精神错乱时,要特别重视。急性头痛伴有意识障碍时,多为颅内出血性疾病、颅内缺血性疾病和颅内感染性疾病。慢性进行性头痛,早期出现神情呆滞、淡漠或反常欣快者,应警惕大脑额叶肿瘤的可能。原有高血压者,头痛骤然剧烈,并出现精神错乱或昏迷时,极有可能是高血压脑病或脑出血。

神经官能症的头痛、脑外伤后遗症的头痛也可能出现神经或精神症状。但神经官能症的头痛一般较轻,病程较长,波动性较大,常常与失眠、疲劳和情绪变化有关;脑外伤后遗症的头痛和精神、神经症状通常在脑外伤以后出现。

(8)伴有惊厥的头痛:惊厥是全身或局部肌肉发生强直性和阵挛性抽搐的一种不随意运动,头痛伴有惊厥多为颅内疾病所引起。头痛伴发热的惊厥,多见于病毒性、细菌性、真菌性、衣原体等感染所致的脑膜炎、脑炎、脑膜脑炎,山区和边远地区的脑型疟疾、脑型肺吸虫病、脑囊虫病、脑包虫病等脑寄生虫病。开放性颅脑外伤、嗜铬细胞瘤、重度妊娠高血压、各种毒物或食物中毒、热射病、日射病的重症患者,也可以发生伴有惊厥的头痛。伴有惊厥的头痛患者大多十分危重,一旦失去抢救时机就可危及生命,必须特别重视。

(9)局限于某一特定区域的头痛:神经反射区域在人体表面有特定的范围,它像电线一样,哪一路线就管哪几盏灯,有明确的分工。颅外组织如头皮、