

头痛与哪些致病因素有关系？会不会遗传？

咸宁麻塘中医医院疼痛科专家谈头痛

●记者 叶子 通讯员 熊振新

头痛是临床最为常见的症状之一，发病率仅次于感冒。每年约90%男性和95%的女性会发生一次头痛。在竞争日趋激烈的现代社会，头痛的患病率呈增长趋势。头痛，正成为一件令医患者都很“头痛”的事。

“头痛仅仅是一个临床症状，而不是一种单独的疾病。”咸宁麻塘中医医院(咸宁麻塘风湿病医院)疼痛科主任镇方寿表示，很多疾病都会引起头痛，如脑炎、感冒、偏头痛等。

那么，头痛与哪些致病因素有关系？有着什么样的关系？会不会遗传？本期《麻塘中医》，我们邀请镇方寿为您详细解答。

记者问：什么是头痛？头痛通常伴随哪些症状？

镇方寿答：通常我们说的头痛，是指头颅眉弓、耳轮上缘和枕外隆突连线以上部位的疼痛，这是颅内、外痛敏结构内的痛觉感受器受到刺激，经痛觉传导通路传导到达大脑皮层导致。导致头痛因素可以来自物理、化学等多方面，通常包括颅脑病变、颅外病变、全身性疾病及神经官能症。

劳累、紧张、睡眠不足、受凉均会诱发头痛或头痛症状加重，特别在情绪变化时更是如此。从临床经验来看，在头痛发作前几分钟或是几个小时内，患者会觉得疲倦、没精神，甚至有人会觉得视力障碍甚至萎靡不振，工作没有心情，玩乐没有兴趣，对患者的工作和生活造成巨大影响。

记者问：头痛的类型有哪些？通常什么原因会引发头痛？

镇方寿答：简单地说，头痛分为原发性头痛和继发性头痛两种。原发性头痛包括紧张性头痛、偏头痛、丛集性头痛、三叉神经痛、枕神经痛、颞动脉炎性头痛等。继发性头痛是指由于其他疾病引起的头痛，包括颅内压改变引起的头痛、颅内感染性疾病引起的头痛、脑血管疾病引起的头痛等。大约90%的头痛属于原发性头痛。

偏头痛是一种发作性颅部血管舒缩功能障碍引起的头痛，临床以阵发性一侧剧烈头痛为特点，严重时累及整个头部，多伴恶心、呕吐。偏头痛为常见病，多见于女性，半数左右有家族史。

紧张性头痛，又称肌收缩性头痛，头痛持续难消停，情绪波动后、精神疲劳时头痛加重，可伴有失眠、恶心和视



物模糊。病人的头痛呈持续性，大多数为非搏动性，头痛部位大多位于太阳穴两侧、额顶、后脑部或全头部。疼痛表现为钝痛，呈压迫、束带感，可扩散至颈、肩、背部，疼痛可持续数天或数周。头痛时精力难于集中，记忆力下降，还会影响睡眠质量。

紧张性头痛是慢性头痛中最常见的一种，长期保持一种姿势，造成颈部肌肉持续紧张，酸性代谢产物堆积、刺激压迫头部神经，再加上精神和心理紧张、抑郁、焦虑，就会导致持久性头、面、颈、肩部肌肉痉挛及血管收缩引起的牵扯痛或扩散痛。

记者问：如何鉴别头痛病因及性质？头痛治疗一般有哪些方法？

镇方寿答：头痛诊断依据患者头部疼痛部位即可。在头痛的诊断过程中，应首先区分是原发性或是继发性。原发性头痛多为良性病程，继发性头痛则为器质性病变所致，任何原发性头痛的诊断应建立在排除继发性头痛的基础之上。

头痛病因复杂，医生在头痛患者的病史采集中应重点询问头痛的起病方式、发作频率、发作时间、持续时间、头痛的部位、性质、疼痛程度，有无前驱症状，及有无明确的诱发因素、头痛加重和减轻的因素等。同时，为更好鉴别头痛病因及性质，还应全面了解患者年龄与性别、睡眠和职业状况、既往病史和伴随疾病、外伤史、服药史、中毒史和家族史等一般情况对头痛发病的影响。

全面详尽的体格检查尤其是神经系统检查和五官的检查，有助于发现头痛的病变所在。恰当的选用神经影像学或实验室检查、腰穿脑脊液等辅助

检查，能为颅内器质性病变提供诊断及鉴别诊断的依据。

头痛的治疗包括药物治疗和非药物物理治疗。药物治疗有止痛药、中药，及麦角胺咖啡因等药物。非药物治疗包括：物理磁疗法、局部冷(热)敷、吸氧、针灸、按摩、冲击波、银质针、针刀、射频脉冲调节等方法。

记者问：长期头痛对人体有哪些危害？我们在日常生活中如何预防头痛？

镇方寿答：会诱发脑血管意外，因为人无缘无故不会出现头痛，正常人在疲劳、紧张、感冒时也会头痛，但是只是一时的，很快应该恢复正常。如果不但不恢复，还频繁发作，疼痛难忍，就是一种病。时间长了必然对人的心脑血管产生不利影响，因为头痛后发作的脑血栓、高血压、脑出血，临床非常常见。

头痛会影响人的生活工作，直接的就是影响睡眠，没有几个头痛患者睡眠是好的，轻者入睡困难，重者整宿难眠。同时有部分患者偏偏是工作就发作，十分耽误事，这是偏头痛的危害之一。

头痛还会影响人心理健康，这是因为人久患头痛疾病，会出现焦虑、抑郁、甚至性格发生变化，性情变得暴躁。又因为久治不愈，生活受到重大影响，心理脆弱，丧失信心。

至于头痛的防治方面，应减少可能引发头痛的一切病因，包括避免头、颈部的软组织损伤、感染、避免接触及摄入刺激性食物、避免情绪波动等，同时还应及时诊断及治疗继发头痛的原发性疾病。镇静药、抗癫痫药以及三环类抗抑郁药物对于预防偏头痛、紧张性头痛等原发性头痛发作有一定效果。

专家简介



镇兰芳，副院长、医学博士、副主任医师。

著名风湿病专家镇海徐先生之孙孙女，国家级非物质文化遗产《镇氏风湿病马钱子疗法》第五代传承人。湖北中医药大学兼职副教授，咸宁市新世纪高层次人才。

擅长中西医结合治疗类风湿关节炎、强直性脊柱炎、骨质疏松症、痛风、骨性关节炎、干燥综合征、颈腰椎间盘突出、肩周炎、股骨头坏死、中风后遗症等疾病。



镇方寿，疼痛科、骨科主任、副主任医师。

湖北中医药大学兼职副教授。现任咸宁市疼痛学会常务委员、咸宁市骨科学会常务委员、中国中西医结合学会疼痛学分会腰背痛专业委员会、风湿疼痛专家委员会委员。

一直专注于骨病和慢性疼痛的治疗，尤其擅长于头偏痛的治疗以及利用银质针、椎间孔镜、关节镜及手术治疗颈腰椎间盘突出、肩周炎、骨性关节炎、股骨头坏死等。



张仕玉，疼痛科病区主任、副主任医师、医学硕士、国家执业药师。

国家级非物质文化遗产《镇氏风湿病马钱子疗法》传承人。国家高级健康管理师，国家公共营养师。

临床经验丰富，擅长治疗风湿、类风湿及痛风、强直性脊柱炎、颈腰椎间盘突出、产后风湿、纤维肌痛等。

疼痛科简介

随着医学对“疼痛”机制的认识不断深入，慢性疼痛不再被视为疾病的伴随症状，而将其视为一种独立疾病。世界卫生组织将慢性疼痛分为七大类，其中慢性头面部疼痛为其中之一。据不完全统计，慢性头面部疼痛患者占慢性疼痛患者的15%。

咸宁麻塘中医医院疼痛科是咸宁市重点学科，以各种慢性疼痛的诊

断和治疗为己任，经过多年发展，已形成了个性化、阶梯化、中西医结合，设备先进，治疗手段齐全疼痛诊疗中心。在多年临床治疗中，遇到大量头面痛患者，取得了很好的治疗效果。为了使慢性头面部疼痛的患者得到规范化治疗，为了进一步发挥科室优势和特色，提高全市慢性头面部疼痛患者的诊疗水平，特携手北京宣武医院疼痛

诊疗中心，成立我市首家头面痛门诊。

科室围绕着头面部疼痛，充分融合神经内科、疼痛科、中医科、针灸科等学科知识和技术，规范的内科治疗为基础，将各种神经介入技术、神经调控技术、银质针技术、针灸、冲击波等治疗手段进行有机结合，传统与现代相结合，以疾病为中心，对头面部疼痛实行一站式、综合治疗。



咸宁麻塘中医医院
咸宁麻塘风湿病医院

医保定点医院 全国异地就医联网结算定点医院
首批“全国诚信民营医院” 首批“全国优秀民营中医医院”

电话:0715-8618999
地址:咸宁市桂乡大道2号