

了解您的头痛

紧张性头痛对某些人来说可能是慢性的，每个月发作15天或以上，并且持续至少3个月。紧张性头痛和偏头痛可能难以区分，但紧张性头痛患者通常不会出现恶心、呕吐、畏光、畏声、嗅觉敏感，而这些都是偏头痛的常见症状。

主页 > 疼痛 > 了解您的头痛



偏头痛¹⁻⁵



偏头痛不仅仅是头痛那么简单；它是可以使人衰弱的一系列神经系统症状。偏头痛发作时，人们会经历中到重度的偏侧搏动性疼痛，而且三分之一的发作会影响整个头部。发作期间还会出现伴随症状，包括视觉障碍、恶心、呕吐、眩晕、畏光、畏声、触觉和嗅觉极度敏感以及四肢或面部麻刺感或麻木感。偏头痛通常持续4到72小时。发作前的先兆包括出现奇怪的光(光环)、难闻的气味或令人困惑的想法。

偏头痛经常发生在有家族病史的人群，女性发病率是男性的三倍；但可以通过某些药物和生活方式改变来加以控制。

紧张性头痛^{1-3,6}



由紧张或压力引起的头痛是最常见的。紧张性头痛通常会引起轻度至重度疼痛，这种疼痛以疼痛带或下颌或颈部僵硬感及整个头部区域。有些人会经历头部箍紧感或头顶重压感带来的疼痛。疼痛可能会逐渐加剧并变得愈发严重。紧张性头痛被认为由多种原因引起，包括肩膀、颈部、头皮和下巴肌肉紧张，并且通常由压力、抑郁或焦虑引发。

紧张性头痛对某些人来说可能是慢性的，每个月发作15天或以上，并且持续至少3个月。紧张性头痛和偏头痛可能难以区分，但紧张性头痛患者通常不会出现恶心、呕吐、畏光、畏声、嗅觉敏感，而这些都是偏头痛的常见症状。

窦性头痛^{6,7}



虽然罕见，但窦性头痛可引起面部和鼻窦所在前额部位产生一种钝性、搏动性疼痛。症状通常包括鼻塞、流涕、面部和额头压力感。疼痛通常在早晨加剧，并在头部运动以及弯腰或躺下时恶化。

人们常常分不清窦性头痛、偏头痛或紧张性头痛。真正的窦性头痛(称为鼻窦炎)几乎总是由细菌或病毒引起的鼻窦感染所致，引起流脓涕、嗅觉丧失、面部疼痛或压力感以及发烧。当鼻窦感染清除或细菌感染得到充分治疗后，头痛消退。

丛集性头痛^{1-3,8}



丛集性头痛本质上是反复发作的，这意味着，头痛通常在头部一侧出现多次或“丛集性”发作。它们引起头部一侧的灼痛感，并可能导致疼痛所在头部同侧的眼睛充血和鼻塞。与偏头痛不同，丛集性头痛通常在每天或每个季节的相同时间重复发作。丛集性头痛可在没有任何先兆的情况下突然发作，并持续一周到一年不等(因此得名“丛集性”)，然后在一段时间内消失。在丛集性头痛发作期间，人们经常会因剧烈疼痛而变得焦躁不安。

丛集性头痛在男性中的发病率高于女性，而且在吸烟者和有丛集性头痛家族史的人群中更为常见。此外，酒精是“丛集期”内剧烈头痛的已知诱发因素。

药物过度使用性头痛^{1,3,9-12}



顾名思义，这些类型的头痛源于对药物的过度使用，也称为反跳性头痛。慢性每日头痛可能是由某些非处方止痛药或处方药引起的。药物过度使用的定义是每月至少连续10天服用头痛药并连续服药3个月以上，具体时间取决于服用药物的类型。尽管使用了这些药物，头痛仍可能发展或恶化。患有这类头痛的人经常进入一个恶性循环，使用本应用于治疗头痛的相同药物，实际上却因过度使用而导致头痛恶化。

过度使用药物性头痛通常会在停药后的几个月内消失或恢复到原来的状态。有些人需要医生的监督下通过住院戒药，或在门诊系统地戒用止痛药。然而，在戒药过程中，会出现戒断症状，如严重头痛、恶心、呕吐、睡眠问题和躁动。

可采取的措施



如果尽管你目前正在用药，但还是会头痛，或者头痛复发，请咨询你的医疗服务提供者，以找到最适合你的治疗方法。

参考

1. Headache disorders | World Health Organization [Internet]. Who.int 2016 [cited 04 June 2019]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>
2. Headache | MedlinePlus Health Topics [Internet]. Medlineplus.gov. 2019 [cited 04 June 2019]. Available from: <https://medlineplus.gov/headache.html>
3. Headaches | American Academy of Family Physicians [Internet]. Familydoctor.org. 2017 [cited 04 June 2019]. Available from: <https://familydoctor.org/condition/headaches/>
4. Raising money for migraine research | Migraine Research Foundation [Internet]. migraineresearchfoundation.org. 2019 [cited 04 June 2019]. Available from: <https://migraineresearchfoundation.org/about-migraine/migraine-facts/>
5. Migraine information page | National Institute of Neurological Disorders and Stroke. NINDS. [Internet]. Ninds.nih.gov. 2019 [cited 04 June 2019]. Available from: <https://www.ninds.nih.gov/disorders/all-disorders/migraine-information-page/>
6. Know Your Headache | Pfizer website [Internet]. Pfizer.com. 2017 [cited 04 June 2019]. Available from: https://www.pfizer.com/news/featured_stories/featured_stories_detail/know_your_headache
7. Hutchinson S. Sinus headaches | American Migraine Foundation [Internet]. americanmigraine.org. 2016 [cited 04 June 2019]. Available from: <https://americanmigraine.org/resource-library/sinus-headaches/>
8. Cluster headache | National Headache Foundation [Internet]. Headaches.org. 2019 [cited 04 June 2019]. Available from: <https://headaches.org/2013/10/25/cluster-headaches/>
9. Chronic Daily Headaches | The Johns Hopkins University [Internet]. hopkinsmedicine.org. 2019 [cited 04 June 2019]. Available from: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/headache/chronic-daily-headache>
10. Robert T. Medication overuse headache - when the remedy backfires | Healthcentral website [Internet]. Healthcentral.com. 2015 [cited 04 June 2019]. Available from: <https://www.healthcentral.com/article/medication-overuse-headache-when-the-remedy-backfires-for-migraine>
11. Holland K. Can the overuse of medication cause chronic migraines? | Healthline website [Internet]. Healthline.com. 2017 [cited 04 June 2019]. Available from: <https://www.healthline.com/health/migraine/medications-causing-headaches#1>
12. Wilson MC and Jimenez-Sander R. Medication overuse headache | American Migraine Foundation [Internet]. americanmigraine.org. 2016 [cited 04 June 2019]. Available from: <https://americanmigraine.org/resource-library/medication-overuse-headache-2/>

NON-2022-4521-17March2022