

<<不再为头痛抓狂>>

图书基本信息

书名：<<不再为头痛抓狂>>

13位ISBN编号：9787810365956

10位ISBN编号：7810365959

出版时间：2003-7

出版时间：汕头大学出版社

作者：乔尔·鲍林诺

译者：刘逸轩

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<不再为头痛抓狂>>

### 内容概要

恼人头痛为何一再发作？

面对头痛，你是能忍则忍，还是胡乱吃药？

本书提醒您，小心忍出大毛病，吃药吃上瘾。

头痛不只是头在痛，更是你的生理或心理机能发生异常的头号健康警讯，头痛的起因，可以追溯到神经、内分泌、肌肉，或血管系统的问题，不论男女老幼都要小心应对。

作者深入浅出解读头痛的成因，以及当代最新的预防与治疗头痛的药物性、非药物性疗方。

本书所着眼的范畴，不仅于西医科学，要彻底治疗头痛病患的病症，更深入探究身心协调、非药物性治疗、草药与民俗疗法，以及对抗慢性病症的方法。

## <<不再为头痛抓狂>>

### 作者简介

乔尔·鲍林诺，美国知名内科医师与医学作家，现任西亚利纳区域医学中心内科主治医师，临床诊疗头痛相关病症多年，为美国头痛症权威之一。

席伯特·葛瑞菲斯，美国知名家庭医学科医师助理与医学作家，现任美国某空军基地卫生健康中心主任。

在内布拉斯加大学取得硕士学位，曾撰写30篇以上的医学论文，著有《克服高血压》。

刘逸轩，从事翻译多年，目前就读于美国北卡罗莱纳州立大学生物医学研究博士班。译有《100种健康营养素完全指南》等。

## <<不再为头痛抓狂>>

### 书籍目录

不再为头痛抓狂 推荐序摆脱恼人头痛 一本实用的专业手册 王署君 推荐序2一本点燃希望的书  
小安东尼·多纳托 自序 其实你无需忍受这些痛 前言从全方位的头痛疾病教育做起  
第1章 什么是头痛 第2章常见的慢性头痛迷思 第3章诱发头痛的因素 第4章 紧缩型头痛

## &lt;&lt;不再为头痛抓狂&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘其他的环境性因素 长期暴露于分贝过高的音乐、机械、飞机等所带来的噪音，可能也会导致慢性头痛。

有些慢性头痛患者，大部分是偏头痛患者，在接触到刺激性的气味时，也会发作，例如：香水、香烟味（稍后会讨论到）、汽油味，以及除臭剂的味道等。

避免处于噪音之中是最佳的预防之道，不过，如果无法避免的话，就应该要戴上耳塞。

另外，也有报告说复印机与无碳纸的化学物所散发的气味，也可能会使人头痛、喉咙痛、流鼻水，以及容易疲倦。

这些化学物质可能被吸入肺部，或能动皮肤被人体吸收。

如果你必须花很多时间在复印机前工作的话，尽量在影印的过程中离开复印机。

并在接触这些刺激性化学物质之后洗洗手，应该也很有帮助。

饮食性因素 过去30年来，研究头痛的人员已经找出许多种可能引起头痛的食品，同时也发现当我们缺乏某些物质时同样可能会引起头痛。

玛斯(Paula Maas)与米契尔(Deborah Mitchell)在《头痛缓解指南》(Guide to Headache Relief)一书中提到，有10%的偏头痛患者认为，某些食物、饮料、营养食品，以及食品添加物，会引发他们的慢性头痛。

这些食物究竟如何引发头痛？

目前科学家还未完全了解确切机制。

不过，他们发现，最常与偏头痛、丛发性头痛，以及其他类头痛相关的食物，包括：巧克力、味精、胺类、亚硝酸盐、亚硫酸盐、人工甜味剂，以及坚果。

此外， $\gamma$ -氨基丁酸( $\gamma$ -aminobutyric acid, 简称GABA)、食盐、冰淇淋、洋葱、豆类，以及咖啡因也是常见的原因。

巧克力 头痛研究人员发现，某些头痛患者在吃了巧克力之后就会引发头痛。

巧克力含有许多可能会引起偏头痛的化学物质，包括稍后会讨论到的咖啡因、苯乙胺(phenylethylamine)，以及可可。

苯乙胺会影响血管的张力，引起偏头痛与类似偏头痛的头痛。

会因巧克力诱发头痛的病患，其血液中分解苯乙胺的血小板酵素比健康的人少：有些偏头痛患者在发作前会很想吃巧克力。

一般的巧克力与苦味巧克力所含的苯乙胺浓度，较牛奶巧克力与白巧克力多。

味精 味精(MSG)是氨基酸中的麸胺酸(glutamic acid)的衍生物，大部分超市中的速食食品、罐头食品与冷冻食品中，都含有这种物质，以增添食物的风味。

一般的汤、浓汤、热狗与其他的食物中，也常添加味精。

美国农业部(U.S. Department of Agriculture)规定，所有加工的畜类肉品与禽类肉品都应该清楚标示味精与其他食品添加剂的含量，以便让对这类食品添加剂过敏的人能够有所警觉。

味精也常被标示为“水解性蔬菜蛋白”、“蔬菜蛋白”、“香料”、“水解性植物蛋白”或“天然香料”，而未被单独列出。

中式菜肴中通常都含有味精，举例来说，1碗200克的馄饨汤中，大约含有3克的味精，足以使敏感性体质的偏头痛患者发病。

由味精所诱发的头痛，通常是在吃下含高量味精的食物后30分钟内发作。

大部分的病患在发病的时候，会感到前额有带状的压迫，同时太阳穴会有搏动性或压迫性的疼痛。

有些病患还会感到晕眩、胸腔压迫或腹部抽痛。

像高血压及郁血性心衰竭这类必须采用低钠饮食的病患，必须要注意味精中含有高量的钠。

胺类 胺类是一群具有血管活性、含氮的蛋白质组成物，可能会在具有头痛体质的人身上引发头痛。

对胺类敏感的人，可能在代谢胺类的生化作用中有某些缺陷(也就是说，他们缺乏血小板酵素)。

目前被认为可能引发头痛的胺类与其来源如下：  
·多巴胺(dopamine)：见于荚豆类中，例如花生、豌豆、蚕豆与大豆。

## <<不再为头痛抓狂>>

· 胺基对乙酚(tyra-mine)：见于陈年食物中，例如：乳酪、酸乳酪、奶油牛奶、发酵面团，以及过熟的香蕉。

此外，红酒、啤酒、肉干、意大利香肠、坚果、无花果、葡萄干、酪梨，以及鱼肉之中，也含有大量的胺基对乙酚。

· 组织胺(histamine)：见于冷水鱼类，例如：鲑鱼、鲔鱼。

· 苯乙胺：见于巧克力之中。

· 罴胺(octopamine)与共肾素(synephrine')：见于柑橘类水果中。

· 色胺(tryptamine)：见于番茄与凤梨中。

硝酸盐与亚硝酸盐 自古以来，硝酸盐(nitrites)与亚硝酸盐(nitrites)就常被用来保存肉类、防止食物腐坏，同时，许多罐头食品也用这类物质做为防腐剂。

最常的成分标签上出现的此类物质，包括：亚硝酸钠(sodium nitrite)、亚硝酸钾(potassium nitrite)、亚硝酸(nitric acid)，这些物质加入食物中，可以防止足以致命的肉毒杆菌毒素中毒(botulism)。

含有硝酸盐与亚硝酸盐的食物包括：熏肉、意大利香肠、热狗、波隆纳香肠、腊肠等。

硝酸盐、亚硝酸与多种癌症及血管性头痛有关，这类物质会使血管扩张，让头部与颈部充血，进而诱发血管性头痛。

有数种理论被用来解释经前症候群的头痛发生机制，其中最合理的解释，就是荷尔蒙的波动命名得血管扩张而引起头痛。

经期偏头痛的治疗就月经周的月经前期开始，治这种头痛最好的药物是麦角胺（请参见第16章），此外，避免头痛诱发因素、均衡的营养、定期进行有氧运动，并练习生物反馈法等放松技很有帮助（请参见第15章）。

.....

## &lt;&lt;不再为头痛抓狂&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

## 推荐序摆脱恼人头痛

一本实用的专业手册 约在十多年前，头痛科学家汉弗莱(Humphrey)发明了第一个选择性血清张力素催动剂——英明格(Imigran)，此药治疗急性偏头痛的效果，远胜于以前所有的药物，开启了头痛治疗的新纪元。

约6年前，美国食品药品监督管理局(FDA)又通过一种抗癫痫药物——“Depakote”，更可有效减少偏头痛的发作次数。

这几年来，头痛新药相继发明与上市，让医师与病患燃起莫大希望，沉寂许久的头痛医学也蓬勃发展。

经过许多的临床试验、研究与讨论，头痛治疗已渐形成“世界性”共识，只要有头痛专业训练的医师人多依循此准则。

《不再为头痛抓狂：全方位头痛医疗保健指南》就是在此“主流”观点下而完成的相关书籍，书中内容“中规中矩”，并未渲染一些缺乏证据的“经验谈”或“另类疗法”，是一本非常值得推荐的书籍。

不仅是患者与家属，相信对头痛医学有兴趣的医疗专业人士，也可借此书增进头痛临床新知。

头痛书籍在台湾并不少见，不过，这些书籍大多对头痛知识仅约略带过，我想大概是怕读者对太多比较艰涩的医学理论感到排斥。

然而，很多为头痛所苦的病患，他们对这切身之痛有着许许多多的疑问，简易或语焉不详的医学资讯，往往不能满足他们的需求，而本书最值得一提的就是资讯丰富。

如同其它科普书籍一样，本书提供最新的医学知识与研究发展，尤其是几种常见的慢性头痛，更如同教科书般的详尽。

患者可以深入了解自己的疾病，虽然我不知道是否能达到书中所谓与专业人士“平起平坐”的程度，但是本书的丰富内容确实可增进病患与医疗人员的相互沟通。

本书的另一项特色则是其工具性很强，患者可在求诊前先“做好功课”，像足如何依自己的头痛情形找最适当的医师等等。

书中提及的“头痛日记”，不但让病患能更精确地掌握自己的头痛情况，藉由日记更可以帮助患者在有限的门诊时间内，与医师做迅速且充分的沟通。

除此之外，本书也将医师的观点与头痛相关的检查项目详细叙述，病患可清楚了解医生在想什么，并知道检查项目之内容与目的。

作者还用了一个章节详述常用的头痛药物，非常的实用，希望头痛病患不仅了解自己的头痛诊断，更能知道服用药物的名称、作用、使用时机，以及副作用，以发挥最大的疗效。

值得注意的是，美国医疗体系与台湾不尽相同。

在美国，病患想要看到头痛专科医师，除了看诊要花很多钱外，还要层层转诊，才能到头痛中心求诊，但是，一次专业的诊治，可能对痛诊治有很大的帮助，反观台湾，一次看诊时间通常很短，转诊制度形同虚设医师也不足，但是只要愿意起早排队，再拥护的名医，也可以当天看到，且健保外加的钱也不多，只是看一个病，可能要多跑几趟就是了，时间就是金钱，因此，事前“做好功课”，确实了解自己的头痛病况，才能在有限的就诊时间内获得最有效的医疗。

.....

<<不再为头痛抓狂>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>