

# 谈中医内科治疗偏头痛

张宗林

山东省肥城市汶阳镇卫生院 山东 肥城 271600

**摘要：**当前的社会人们的生活水平大大地得到了提升，但是人们尽管物质上较之前得到了提高，人们生活水平的提高有时伴随着生活以及工作的快节奏以及较高的压力，在这样的情况下人们往往会得许多突发性疾病。而偏头疼就是其中一种，偏头痛是一种常见的慢性神经血管性疾病，中青年期达发病高峰。

**关键词：**偏头疼；中医内科；治疗

引言：目前人们的生活水平已经上了一个新台阶。但是如此迅猛的发展速度带给人们高强度的工作压力以及许多都市病的发生。偏头疼这样看似不是大病的疾病反而给人们的生活以及工作带来了更为严重的困扰。

## 1 偏头痛的定义

偏头痛是一种原发性血管性头痛，目前病因尚未完全清楚，可能与遗传、内分泌与代谢因素有关，此外，精神紧张、焦虑、应激、睡眠障碍、过劳、气候变化时，均可诱发偏头痛的发生。偏头痛常见于女性，多在20岁以前发病，约50%有偏头痛家族史，表现为反复发作性单侧或双侧搏动性头痛，属于中到重度的头痛，以单侧更多见，每次发作常常会持续数小时至72小时，可以自行缓解，发作时常伴有恶心、呕吐或者畏声、怕光，活动可以加重，休息可以缓解。

## 2 偏头痛对患者生活和工作的负面影响

2.1 导致生活质量下降：偏头痛患者因长期反复发作的头痛，会影响睡眠、社交能力和情绪，从而导致生活质量下降。

2.2 影响工作能力：偏头痛发作时，患者会出现头痛、恶心、呕吐等症状，这些症状会影响患者的工作能力和效率，严重时甚至可能危及患者的生命安全。

2.3 增加经济负担：偏头痛需要长期治疗和预防，患者可能需要购买药品和医疗设备，光顾医院，这些都会给患者带来经济上的负担。

2.4 情绪问题：偏头痛会对患者的情绪造成负面影响，患者可能会出现焦虑、抑郁等情绪问题。

2.5 并发症：偏头痛严重时可能会并发偏头痛性脑梗死，危及患者生命健康。

因此，偏头痛不仅影响患者的生活质量，也对患者的健康和经济造成负面影响。对于偏头痛患者，应该及时采取治疗和预防措施，以减轻偏头痛的痛苦，提高生活质量<sup>[1]</sup>。

## 3 中医在偏头痛治疗中的地位和优势

3.1 治愈率高：中医能治愈偏头痛，这就是它的一大优势。

3.2 用药灵活：中医治疗偏头痛用药较为灵活，可以根据患者的具体情况选择不同的中药和针灸穴位治疗方案。

3.3 治疗偏头痛并发症：中医认为偏头痛与肝阳上亢、肝火上扰等因素有关，因此可以应用中药和针灸治疗偏头痛并发症，如高血压、眩晕、耳鸣等。

3.4 标本兼治：中医内科治疗偏头痛往往能起到西药难以达到的效果，而且能标本兼治，根治偏头痛。

3.5 适用范围广：中医内科治疗偏头痛对各年龄段、性别、职业人群均可适用。

总之，中医在偏头痛治疗中具有治愈率高、用药灵活、治疗偏头痛并发症、标本兼治和适用范围广等优势，能够帮助患者缓解疼痛，提高生活质量。但是，中医内科治疗偏头痛也需要因人而异，辨证施治，根据患者的具体情况进行治疗方案的选择。

## 4 病因病理

4.1 病因：（1）肝阳上亢是中医认为的偏头痛主要病因之一。肝失条达，气郁化火，循经上扰清窍，可导致偏头痛。同时，肾精不足也可能导致髓海空虚，脑海失养，或致夹痰夹瘀，上蒙清窍，从而引发偏头痛。此外，气血两虚可导致气血不能上荣于脑，脑失所养，也可引起偏头痛。（2）除了肝、肾、气血等方面因素，痰浊中阻和瘀血阻窍也是中医认为的偏头痛病因。痰浊中阻可导致清阳不升，浊阴不降，留滞中焦，遂致偏头痛。瘀血阻窍可导致气血不畅，血脉不通，脑海失养，也可引起偏头痛。（3）从精神和情绪因素来看，偏头痛患者常常存在情绪低落、紧张、焦虑等状态，这些状态可以诱发偏头痛。从饮食来看，过度食用含有酪氨酸、亚硝酸盐、巧克力、酱油、红酒等成分的食物，也可能

导致偏头痛的发生。(4)在治疗方面,中医根据辨证施治的原则,将偏头痛患者分为不同的证型,如肝阳上亢证、肾精不足证、气血两虚证、痰浊中阻证和瘀血阻窍证等。进而采取不同的中药和针灸治疗方案,来达到缓解和治疗偏头痛的目的。

总之,中医认为偏头痛的发生与肝、肾、气血、痰浊、瘀血等方面有关。在临床治疗中,中医根据辨证施治的原则,采取不同的中药和针灸治疗方案来缓解和治疗偏头痛。同时,正确的生活习惯和饮食干预也可以有效地减少偏头痛的发生。

4.2 病理:(1)中医认为偏头痛与肝肾有关。肾主骨髓,髓通于脑,故肾精不足可导致髓海空虚,脑海失养,从而引发偏头痛。同时,肝失条达,气郁化火,循经上扰清窍,也是偏头痛的主要病理因素之一。(2)气血两虚也可导致偏头痛的发生,中医认为气血不足,不能上荣于脑,脑失所养,遂致偏头痛。(3)偏头痛与痰浊中阻和瘀血阻窍也有关。痰浊中阻可导致清阳不升,浊阴不降,留滞中焦,遂致偏头痛。瘀血阻窍可导致气血不畅,血脉不通,脑海失养,也可引起偏头痛。此外,从精神和情绪因素来看,偏头痛患者常常存在情绪低落、紧张、焦虑等状态,这些状态也可以诱发偏头痛。(4)在中医病理学中,偏头痛属于头风病范畴。头风病是以头部疼痛为主要症状的一种疾病,其病理机制为各种因素导致头部气血逆乱,经络失调,引起头皮和颅骨的血管神经功能紊乱。在头风病中,偏头痛的发生主要与肝阳上亢、肾精不足、气血两虚、痰浊中阻、瘀血阻窍等因素有关。(5)在治疗方面,中医根据辨证施治的原则,将偏头痛患者分为不同的证型,如肝阳上亢证、肾精不足证、气血两虚证、痰浊中阻证和瘀血阻窍证等。进而采取不同的中药和针灸治疗方案,来达到缓解和治疗偏头痛的目的。

## 5 中医内科治疗偏头痛的方法

### 5.1 药物治疗

偏头痛是一种很常见的神经血管性头痛,中医在治疗偏头痛上具有很好的疗效。中医对偏头痛的治疗方法包括:(1)祛风通络法。偏头痛的发生与体内气血循环不畅有关,中医通过祛风通络法治疗偏头痛,可以调节体内气血的运行,恢复身体正常的代谢状态。常用的药物有川芎、郁金、川穹等。(2)活血化瘀法。活血化瘀法用于治疗由于气血不畅而引起的偏头痛。中草药如桃仁、红花、当归、血竭等可以活血化瘀,舒通血管,促进微循环血流,减轻或消除偏头痛症状。(3)清热解毒法。偏头痛也可能是由于热毒在体内所致,使用清热解

毒法能够有效地解毒清热,减轻或消除偏头痛症状。常用的药物有黄连、连翘、栀子、黄芩等。(4)理血法。中医治疗偏头痛还可以采用理血法,通过调节体内的血气平衡来达到治疗的效果。常用的药物有丹参、三七、益智仁、枸杞子等。(5)补肝益肾法。肝肾亏虚也是偏头痛发生的原因之一。中医采用补肝益肾的方法能够增强肝肾的功能,促进身体的代谢和恢复。常用的药物有菟丝子、劳什子、枸杞子、山萸肉等。(6)提神醒脑法:经常头痛,甚至导致失眠、体力不足等症状。中药具有提神醒脑的功效,可以帮助患者恢复体力和精神状态。如人参、麻黄、枸杞子等可以提高人体机能<sup>[2]</sup>。

中医的方法多样,可以选择根据患者不同的病情和病因来进行综合治疗。但是,中药疗程虽然无毒副作用小,但是剂量、配方等仍需在中医医师指导下进行,只有科学合理地用药才能发挥最佳的治疗效果。因此,如果您患有偏头痛,请及时就医,接受专业的诊断和治疗。

### 5.2 非药物治疗

偏头痛是一种常见的神经血管性头痛,中医中有很多非药物治疗方法可以缓解偏头痛症状。这些方法包括针灸、拔火罐、推拿、气功、颈椎牵引、艾灸等,下面就这些方法进行详细介绍。

(1)针灸。针灸是中医的传统治疗方法之一,可以调整人体的经络、气血、脏腑的功能,从而缓解或消除偏头痛的症状。在治疗过程中,针灸师将细针针入患者头部和颈部的相关穴位,然后对患者进行调理,帮助患者恢复平衡状态,减轻头痛症状。一些常用的针灸穴位包括大椎穴、百会穴、太阳穴、风池穴等。大椎穴和百会穴可以调节患者的神经和内分泌系统,缓解和预防偏头痛。太阳穴可以放松患者头部肌肉,减轻疼痛,而风池穴则可以调节气血循环,减轻头部不适感。(2)推拿。推拿是中医的常用治疗方法之一,通过按摩和推拿患者头部和颈部的穴位,可以促进头部血液循环,缓解局部肌肉的疲劳,减轻或消除偏头痛的症状。常用的推拿穴位包括百会穴、大椎穴、风池穴等。按摩这些穴位可以放松患者的头部肌肉,改善头痛,同时可以活血化瘀,缓解头部的不适感。(3)拔火罐。拔火罐是中医的一种传统治疗方法,通过刺激头部和颈部的穴位,促进经络的通畅,改善血液和气流,减轻偏头痛的症状。在拔火罐过程中,中医需要将罐子烧红,然后吸进罐子内,罐子会贴在患者头部和颈部的穴位上面。通过罐子产生的负压作用,可以刺激患者头部和颈部的经络、穴位,起到促进血液循环、活血化瘀的效果。(4)气功。气功是通过调整人体呼吸和身体姿势来调整人体气平

衡的治疗方法,对于一些因为情绪、精神等因素和偏头痛相关的症状,气功疗法也有一定的缓解效果。常见的气功通过练习不同的呼吸法来帮助偏头痛患者调节身体内的气血,常见的气功包括太极、五禽戏、八段锦等等。(5) 颈椎牵引。颈椎牵引是一种缓解颈椎紧张和偏头痛症状的非药物治疗方法。通过将患者颈部固定在一个牵引装置上,逐渐拉伸颈椎,帮助患者减轻颈椎的负担和缓解相应的肌肉紧张和头痛。颈椎牵引对于一些由于颈椎不适和颈项肌肉疲劳引起的偏头痛症状有一定的缓解效果,但是需要注意选择合适的牵引方式和时间,以及牵引的力度和强度。(6) 艾灸。艾灸是中医传统的治疗方法之一,通过将艾条或艾绒燃烧后对患者进行热敷和按摩,以达到预防和治疗疾病的目的。艾灸在经络、穴位的刺激作用下,可以改善偏头痛症状。通过使用艾条或艾绒燃烧后,对头部和颈部穴位进行按摩,可以温暖经络、通络止痛的作用。

总之,中医的非药物治疗方法多种多样,可以根据患者的病情和身体状况进行综合治疗。需要注意的是,这些治疗方法需要在专业医师的指导下进行,不同的方法适用于不同的患者,必须根据患者的实际情况来选择合适的治疗方案。此外,患者在治疗过程中还应该注意心理上的调节和合理的生活方式,以保持身体的健康和平衡,预防偏头痛的发生。

## 6 预防和调理

预防和调理对于偏头痛病人来说非常重要,下面介绍几个预防和调理的方法。

### 6.1 注意生活饮食方式

偏头痛和饮食有很大关系,不恰当的饮食和饮食不规律可能会引发或加剧偏头痛的症状。患者要避免暴饮暴食,保持饮食规律,避免高脂、辣、甜、油腻等刺激性食物,多吃清淡的食物,增加爱吃水果和蔬菜的比例。还有人称过敏易导致偏头痛,为了预防偏头痛的发生,患者应在饮食中尽量避免食物过敏。

### 6.2 稳定情绪,减少压力

情绪和压力对偏头痛的发生和加剧也有一定的影响,过分紧张和焦虑也会让疼痛加重,所以需要患者保持平静的心态,避免过度紧张、压力过大。可以参加适当的体育运动或其他心理调节活动,如瑜伽、冥想、听音乐、阅读等,来减轻焦虑和紧张情绪,为偏头痛减轻症状铺垫。

### 6.3 规律性生活

规律的生活可以帮助偏头痛患者维持头部和身体的稳定状态。建立合理的作息时间,避免过度疲劳和睡眠不足,保持良好的生活习惯,这些都有助于保持身体健康和减少偏头痛发生的可能<sup>[3]</sup>。

### 6.4 适当的运动

适当的运动可以帮助偏头痛患者增强免疫系统功能,提高自身的抗压能力,从而缓解疼痛症状。建议选择适应性较好的低强度运动,如散步、慢跑、太极、瑜伽等,通过运动可以改善头部循环,减少偏头痛的症状。

### 6.5 缓解肌肉紧张

颈部和肩部肌肉紧张也是偏头痛的常见原因之一。患者可以通过颈椎运动、放松肌肉、拉伸、热敷等方法来缓解肌肉紧张,改善头痛症状。

总之,偏头痛患者在日常生活中要注重预防和调理,尽量避免快节奏、高强度的生活和工作压力。只要患者能够保持适当的饮食、规律的生活、适当的运动和心理调节,对于疼痛的缓解和减轻偏头痛症状非常有益。如有疑问,患者应咨询医学专家或中医师的意见,根据自身条件和情况制定详细的预防和调理方案。

## 结语

中医内科治疗偏头痛是一种安全、有效的非药物治疗方法,为偏头痛患者提供了一条全面、个性化的治疗途径。通过中药治疗、针灸治疗和推拿治疗等方法缓解头痛症状,提高患者生活质量。其中,中药治疗需要依据个体差异和不同的证型进行辨证施治,是缓解偏头痛的主要方法之一。针灸治疗和推拿治疗也是中医治疗偏头痛的常用方法,可与中药治疗配合使用,提高治疗效果。此外,正确的预防措施也可以有效地减少偏头痛的发生,包括正确的生活习惯、饮食干预和情志调节等。中医预防和调理偏头痛的方法需要根据个体差异和不同的证型进行辨证施治,需要在医生的指导下进行。

## 参考文献

- [1]吴爱华,马晓晖,李小红.中医药治疗偏头痛的研究进展[J].世界中医药,2020,15(5):724-727.
- [2]王莉,张瑶,田立华.临床中药治疗偏头痛的研究进展[J].神经病学杂志,2018,12(4):335-338.
- [3]杨蕾.内经“头痛”调治心法及实用方药阐释[J].中华中医药杂志,2017,32(10):4422-4424.