

非药物治疗头痛研究进展

倪明超 鲁怡文 孙丹*

(黑龙江中医药大学 黑龙江哈尔滨 150040)

摘要: 头痛不适是目前现代人主要的不适症状, 进行非药物治疗有助于加强头部的血液流动, 有效缓解头部胀痛的问题。针灸推拿属于我国中医头痛治疗的传统外治手段, 也是治疗各类型头痛的有效途径, 此外相关康复疗法也可有效缓解头痛症状。因此本文将论述头痛病因病机, 综述非药物治疗头痛研究进展以及目前所取得的成果。希望本文可以为我国非药物治疗头痛研究发展提供积极的思路。

关键词: 非药物治疗; 治疗头痛; 中医外治法; 康复疗法; 现状研究

随着社会生活节奏的加快、压力的增加, 头痛在群体的发病率日渐增多。现代医学对头痛病的发病机制尚未完全清楚, 中医学对头痛已经有上千年的历史, “头痛”一词作为症状最早见于《阴阳十一脉灸经》, 头痛又称“头项痛”、“脑风”等, 头痛主要因风寒湿邪外袭、瘀血痰浊阻滞、肝阳瘀血上攻或气虚血虚等所致的具有反复发作特点的疾病, 中医对头痛的治疗有独特的方法。现将近几年非药物治疗头痛研究进展总结如下。

一、头痛病因病机

头属清阳之府、诸阳之会, 髓海之所在, 头痛病因主要为内伤与外感两大类。头痛容易使人产生抑郁、焦虑及失眠等表现, 对人体身心健康产生严重影响。

1 紧张性头痛病因病机

紧张性头痛的患者不断增加且因生活节奏及压力等因素导致年轻人成为该类疾病的主要患病群体。常见临床症状有迷糊、间接性眩晕、呕吐、头痛等症状。《灵枢·百病始生》篇云: “若内伤于忧怒, 气上逆则输不通, 则气上逆, 凝血蕴里而不散, 湿气不行, 著而不去, 津液涩渗, 而积皆成矣。”紧张性头痛的发病机理与肝脏密不可分, 中医认为肝为风木之脏, 主疏泄, 调情志, 肝为将军之官。肾阴不足, 致肝火上亢, 阴不敛阳, 久之形成上实下虚, 加之“脑为髓之海”, 肾精久亏则髓海空虚。抑郁、恼怒等不良情绪, 使气机不畅。或忧思伤脾, 或肝郁侮脾, 水湿内停, 日久成痰。

2 顽固性头痛病因病机

顽固性头痛与肝脏、脾脏、肾脏三脏关系密切。因于肝者, 气郁化火, 肝失疏泄, 上扰清窍; 因于肾者, 水不涵木, 肾水不足, 肝阳上扰而致头痛。因于脾者, 脾虚气血生化乏源, 清窍失养。从肝论治顽固性头痛, 认为本病病机特点为肝郁气滞、肝火壅遏及肝脉血瘀的相互胶结。肝郁日久化火可致肝火壅遏, 可致血瘀; 肝火壅遏, 气血运行不畅, 致气滞血瘀。对于顽固性头痛的病因病机, 目前较多医家认为其属内伤头痛, 与六淫因素相关。

3 血管性头痛病因病机

在治疗中将血管性头痛主要分为三种类型: 阳亢风动, 风热搏型; 肝阳上亢, 扰动清空型; 肝肾阴虚, 阴不敛阳型。而这三种类型都与肝有密切关系, 本病主要是在感受风邪、饮食不节、情志内伤、忧思劳累的基础上, 久病致疲而造成肝脾肾等脏腑功能失调, 头为诸阳之会, 神明之主, 风挟痰瘀于上而为此病。真阴、精气、气血亏乏、清阳而使脑府不荣, 不荣则痛。肝阴不足, 肝阳上亢, 水不涵木, 风阳上扰或脾不健运, 痰浊内生。病位在脑络, 脏腑主要为脾肾及肝厥风乘虚而入, 致气滞血瘀。青少年多因思虑劳神太过, 损及心脾, 气血匮乏, 不能荣于脑络; 女性多因情志不达, 风阳上扰, 多怒多郁, 木失调达, 或劳累所致中气虚损, 清阳不升而成迥。

二、非药物治疗头痛研究进展

1 针灸疗法治疗头痛

针灸是常用的一种中医治疗方式, 可使患者眩晕及头痛等临床症状得到有效缓解, 且对该疾病预防有一定作用。针灸可以增加血液流通速度, 调和体内气血, 活络通脉, 抑制体内肽类激素的释放,

减轻疼痛感受。流行病学统计数据表明该类型偏头痛占各类偏头痛的 10% 以上。临床上现代医学采用西药缓解头痛症状, 但患者治疗后可反复发作, 长期用药会对患者产生较大心理压力。采用患者神门穴、三阴交、内关穴、风池穴、阿是穴、四神聪穴、百会穴、太阳穴等穴位。选择捻转的手法对患者进行针灸, 留针 30 分钟, 治疗时间为 28d^[1]。头痛患者少阴经及太阳经不利引发气血不通, 经脉不通导致头部疼痛, 阳维脉与手足少阳交会穴的风池穴进行按压有助于缓解疼痛。为了验证其临床价值, 相关专家选取紧张性头痛患者进行研究, 对紧张性头痛患者施行诊断治疗时, 采用针灸康复治疗能使患者症状得到显著缓解, 证明让紧张性头痛患者未发作期间使用针灸康复进行预防治疗可起到较好的干预效果。头痛患者采用针灸康复的方案具有显著的疗效且安全性高, 有效缓解患者的头痛症状, 同时对于患者的总体身体水平以及精神康复皆有着良好效果。

2 中医护理及健康教育疗法缓解头痛

护理人员应为患者积极营造良好环境, 并从主观上针对不同患者存在的心理问题, 避其所害、避其所喜。从而保持积极的态度面对生活; 通过食物四气五味理论, 以辨证施膳, 进而促进患者的脏腑功能得以协调; 同时引导头痛患者在头痛间歇期予以必要的有氧运动, 以提升机体的代谢能力同时增强其御外能力, 采用生姜水泡脚直至微汗, 以提升患者机体的恢复能力; 生活起居顺应四时, 阴阳平衡得以调整; 情志护理方案中防止七情内伤, 思想宁静, 顺应自然^[2]。相关研究证明中医护理及健康教育可显著缓解神经性头痛患者症状, 加速康复进程。

此外, 辅以音乐疗法, 使得患者在接受护理治疗过程中能够保持良好、积极的心态, 从而显著改善记忆力及头痛等症状。

三、讨论

头痛主要是由于长期的精神活动处于紧张与疲劳状态, 或强烈的精神刺激引起大脑功能活动紊乱、造成疼痛耐受性的阈值降低与头部肌肉紧张而引起、但并无脑器质变性的疾病。近年来随着人们学习、工作、生活压力的日趋增大, 该病的发病率有明显上升的趋势。现代医学对头痛的发病机制尚未完全明确, 很多学说因为某个机制无法确定而停滞不前, 影响临床指导治疗。中医药外治法缓解头痛立足于中医整体观念, 根据不同表现, 在临床中根据患者自身情况辨证论治, 采用针灸等中医特色疗法, 疗效确切, 但仍然存在许多不足之处, 仍需要临床进一步研究。

参考文献:

- [1] 段希红. 针灸配合康复推拿治疗椎动脉型颈椎病效果分析[J]. 中医临床研究, 2020, 12(31): 62-63.
 - [2] 罗红燕. 针刀疗法联合康复疗法治疗颈源性头痛的临床疗效观察[D]. 湖南中医药大学, 2020.
- 通讯作者: 孙丹(1989-), 女, 黑龙江哈尔滨人, 黑龙江中医药大学第一临床医学院辅导员, 371577003@qq.com。
- 项目基金: 黑龙江省 2021 年立项大学生创新创业训练计划项目(202110228023)。