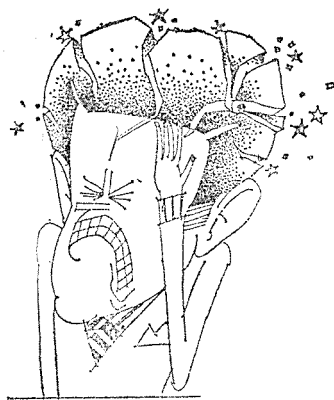


두통(頭痛)의 원인과 증상



두통을 숨겨서는 안된다

두통! 많은 사람들이 두통 때문에 고통을 느끼고 있다. 어떤 사람은 되풀이 되는 두통 때문에 피로움을 받는다. 따라서 두통은 중요한 질병의 경고라고 할 수 있을 것이다.

왜 두통은 주의를 해야 하는가. 두통은 때때로 중대한 사태에 대한 최초의 위험신호이기도 하므로 초기에 주의를 하면 이 상태를 회피할 수 있기 때문이다.

의사들은 직업적인 훈련을 받은 사람이므로 이러한 두통을 쉽게 판단할 수가 있다.

만일 진통제 등으로 이 위험신호를 억눌러 그 치료기회를 상실케 한다면 현명한 방법이라 할 수 없을 것이다.

머리가 아프면 아스피린을 사다 먹고 두통의 원인을 놓아버리고 만다.

이러한 사실은 전문적 용어로는 은폐(隱蔽)라고 하는데 이 은폐는 결코 최상의 치료법이 아닌 것이다.

두통을 일으키는 9개의 이유를 요약해 보면 다음과 같다.

- ① 발열에 의한 것.
- ② 경련에 의한 것.
- ③ 의식 혼탁 또는 감퇴
- ④ 머리에 타박을 받았을 때
- ⑤ 눈이나 귀, 기타 국부의 고통
- ⑥ 나이를 먹으면서 나타나는 것.
- ⑦ 일상생활의 불편
- ⑧ 어린이에게 반복되는 것.
- ⑨ 때때로 또는 매일 반복되는 것

두통의 원인은 알기 힘들다
한마디로 두통(머리가 아프다)이라

고 하여도 그 원인은 여러가지이므로 아픈곳도 여러 군데이고 그 범위도 대단히 넓다. 그러므로 두통이 나면 먼저 어떻게 아픈가, 어디가 아픈가를 생각해 보아야 한다.

잠을 자지 못했거나 술에 취하면 정신적인 피로가 와서 머리가 아프다. 이 때는 그 원인을 알 수 있으므로 보통 두통약으로 해결된다. 그러나 원인도 모르게 아프기만 하면 어떤 병에 걸렸는지 몰라서 찢절매 때가 많다.

두통은 누구나 경험하는 바지만 확실한 원인은 알기 힘들다. 예를 들어 시험 때문에 골치가 아프다느니 빗때문에 머리가 아파 죽겠다느니 하는 소리가 병이 아닌듯이 생각되지만 이것도 일종의 두통으로서 어려운 말로 표현하면 근수축성두통(筋收縮性頭痛)이라는 것으로 생활환경의 스트레스에 대한 반응이다.

두통의 증상

두통을 머리의 표면에서 느끼는 것으로는 강하게 짓누른다든가, 아픈데가 있다든지, 표면의 혈관이 쭈신다든지, 목이 굳어진다든지 한다. 그밖에 아픔이 부분적인 것인가, 심층부인가 머리 전체인가를 알아보고 그리고 어

디가 아픈지 모르게 아픈지 잘 살펴볼 필요가 있다.

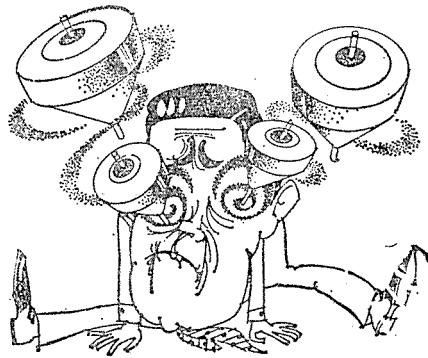
두통이 일시적인 것이 아니고 만성적으로 반복하여 일어나면 편두통(偏頭痛), 고혈압, 뇌종양(腦腫瘍) 등을 의심해 보아야 한다. 또 아프다는 것을 설명하기는 어려우나 찢어질 듯이 아프거나 머리가 무겁거나 조이는 듯이 아프다든지 하면 그 원인을 알기는 쉬운 일이므로 특히 열이나 구토, 의식상태등 병발증세를 설명해 주면 의사의 판단을 도와 주는 것이 된다.

두통이 가장 많은 것은 두부신경통(頭部神經痛)인데 생명에는 지장이 없는 것이다. 머리의 표면을 덮고 있는 신경을 아프게 하는 것으로는 후두(後頭)신경통, 측두(側頭)신경통, 삼차(三叉)신경통이 있다.

후두부를 손가락으로 누르는 듯이 아픈 후두신경통은 젊은 여성들에게 많이 나타나는 두통인데 목을 조금만 움직여도 머리가 쪼개질듯이 아프다.

두통 외에 토기(吐氣)나 졸음이 오고 눈이 피로하거나 손발 놀리기가 어려우면 뇌종양을 의심해 보아야 한다.

삼차신경통은 눈위, 눈아래, 입주위로 나누어진 세갈래 신경이 통증을 느끼는 것인데 말초성인 것이므로 위



험한 것은 아니다. 그러나 통증이 심하고 토기나 구토를 수반하면 다른 질환이 있는지 주의해야 한다.

깊은 곳에서 오는 통증은 의사들도 진단하기가 힘든 것이다. 이들은 뇌종양, 뇌출혈, 뇌내장, 축농증 등이 주된 질병을 이루고 있다.

두통의 중요한 6가지 원인

두통은 혈액 속의 산소부족에서 생기는 경우가 많은데 이때 ① 혈관의 수축 ② 혈관의 긴장소실 및 팽창 ③ 동맥벽의 팽창에 따라 고통을 가져온다.

보통 뇌의 조직이나 두개골은 직접 자극을 가해도 아프지 않다. 그러나 두피(頭皮)나 혈관, 두피내의 뇌막 등

의 구조는 대단히 아픔에 대해 민감한 것이다.

① 두부 동맥의 팽창

이는 두개골의 내면 또는 외면의 동맥이 충혈되는 것이다. 편두통, 열병, 일산화탄소중독 등에 의한 두통은 모두 두부동맥의 고통에 관계가 있다.

② 두부 통증감 구조신장(頭部痛感構造伸張)

뇌의 축농양, 출혈 등이 아픔을 일으키는 것은 뇌조직에 압력을 가하기 때문이 아니다. 이들이 동맥이나 다른 조직을 신장시키는 때문이다.

③ 통증조직의 염증

손가락끝의 염증과 같이 염증을 일

은킨 뇌동맥은 뇌의 아픔을 가져온다.
뇌피막(腦皮膜)의 염증도 같다.

④ 두부근육의 지속적 수축

목근육을 긴장시켜 혈류를 정지시키는 상태는 걱정이나 노여움에 의하여 본능적으로 생기는 것이고 때로는 나쁜 자세 때문에도 생긴다. 이것은 가장 많이 생기는 두통의 하나인데 근육수축에 의한 두통이다.

⑤ 통증전달

눈, 코, 코구멍, 충치 등의 국부로부터 아픔이 전달되어 일반적 두통으로 된다.

⑥ 심리적 원인

두통의 일부 요인으로서 정서적 또

는 심리적 변화 때문에 일어나는 것도 있다.

두통(頭痛)의 대책(對策)

심한 경우에는 신선한 공기를 마시도록 해야 한다. 자동차배기, 난방장치, 연통 등에 주의하고 과도한 흥분이나 긴장에서 풀어나도록 한다.

근육수축에 의한 두통은 맛사지, 전기찜질 등에 의한 가온(加溫), 샤워나 목욕 등에 의한 방법을 사용한다. 공복에 의한 두통은 잘 모르고 넘기는 수가 많은데 신선한 야채나 음식을 먹도록 하거나 규칙적으로 영양식을 취하는 습관을 들이도록 한다.

40세부터의 건강수칙

① 신체에 대하여

기후에 주의하라. 특히 덥고 찬 것을 피하고 더위, 감기는 제일 위험. 목욕을 자주하여 피부를 깨끗이 할 것.

② 식사에 대하여

좋아하는것은 아무것이나 먹을것. 단 6부정도에서 멈출것. 그리고 물을 먹을것.

③ 소화에 대하여

매일 1회 배설할 것. 번비가 있으면

야채식이 좋고 설사약보다 완화제가 좋다.

④ 운동에 대하여

자기 체력상태에 맞게 할 것. 타인과 함께 어울려 무리를 하여 피곤을 가져오는 것은 지나친 과로이다.

⑤ 마음가짐에 대하여

혈압 기타질환에 신경쓰지 말고 건강한 마음으로 일을 처리할 것.