

头痛原因复杂

弄清楚才能对症下药

相信很多人都被头痛困扰过:睡不好会疼,情绪紧张会疼,太过劳累会疼,生气时也会疼……头痛来袭,许多人的第一反应就是吃止痛药,殊不知长期依赖止痛药有引起胃溃疡、肾炎等毒副作用的风险。

专家提醒,头痛其实是一种非常常见却又容易被忽视的疾病,诱发头痛的因素非常复杂,出现不明原因的头痛,应及时到医院就诊,只有查清病因才可能对症下药。



原发性头痛最常见

张女士是办公室白领,加班熬夜是“家常便饭”。近来,老毛病头痛愈演愈烈,过去,她总是忍一忍,或者靠吃止痛药来解决。但头痛频频袭来,她实在吃不消,只好去医院。经详细检查后,医生告诉她,虽然她的脑内并未发生病变,但她所患的紧张性头痛需要长期调治。

医学专家指出,不少人都和张女士一样有着慢性头痛的困扰。出现头痛,首先应该及时就诊,分清是原发性的还是继发性的。如果脑CT或磁共振等检查没有发现明确病变,通过医生的鉴别诊断,大部分患者属于原发性头痛。原发性头痛在临床上最多见,又可分为偏头痛、紧张性头痛、丛集性头痛、颈源性头痛等;继发性头痛就是可以明确病因引起的头痛,涉及各种颅内病变如脑血管疾病、颅脑外伤、脑肿瘤等。

偏头痛最爱困扰女性

头痛或者搏动样痛,感觉像海浪一样一阵阵冲击大脑,恶心、呕吐、注意力无法集中……偏头痛是一种常见的慢性原发性头痛,女性是主要发病人群,典型偏头痛病程较长,少则几年,长则数十年。偏头痛有遗传倾向,与女性体内的激素波动也密切相关。因为“情绪”和“偏头痛”是一对伴侣,过度紧张和焦虑不安的情绪引起的偏头痛也很多见。很多人认为,偏头痛即为单侧头痛,但其实临床上很多患者是两边一起痛。偏头痛患者应留意诱发的因素,比如劳累、失眠、生气、天气变化等。年轻人的颈椎问题也可能诱发偏头痛。研究显示,偏头痛是中风的独立危险因素。

偏头痛常见的非手术疗法包括药物、按摩、针灸、热敷等。有时候需要用到止痛药,但应在医生指导下服用,不可自行滥用,否则有成瘾风险。

想要减少偏头痛的发生,有几点需要注意:1.注意情绪稳定,劳逸结合,避免过于劳累。2.注意忌口。偏头痛的人是不能吃某些食物的,常见的如干奶酪、巧克力及其制品、含咖啡因的饮料等。3.偏头痛患者要注意温差的变化,注意防寒保暖,因为一冷一热会引起血管的突然扩张和收缩而诱发疼痛。

紧张性头痛患者注意调节情绪

40岁的孙先生是一家公司的管理人员,近两年来饱受头痛困扰。他的头痛时轻时重。每次季末、年底业绩冲刺时,紧张焦虑,头痛就非常剧烈,好像戴了个“紧箍咒”一样,吃不香睡不好的。等到工作没那么紧张了,头痛也相对缓解。就诊检查后,医生分析孙先生很可能是紧张性头痛,除了情绪因素之外,长时间加班劳累、睡眠不足也容易诱发。

紧张性头痛的典型、常见的疼痛为压迫样或紧箍样头痛,大多是早上疼痛症状轻一些,但下午就明显加重,休息、按摩后又会减轻。通常,患有紧张性头痛的人往往也有追求完美、难以放松等人格特质。许多患者在发作期常有精力衰退、失眠、焦虑和抑郁等症状。

如果确诊紧张性头痛,在日常生活中要避免饮酒,注意调节情绪。还可以尝试按摩太阳穴、百会穴、风池穴、迎香穴等头面部穴位,以缓解头痛。

有些头痛缘于颈椎

进半年来,8岁的陈明(化名)经常喊头疼,但做

了颅脑CT、颈部血管彩超后,都没发现异常。到医院骨科就诊后,X光片显示,小明的颈椎曲度已经开始出现异常,寰枢第一、二节颈椎位置稍微有点偏歪,由此判断他患了颈椎病,这也是头痛的根源。

专家介绍,在临床上,颈椎病根据病变的轻重、病变的早晚、病变影响的位置不同,可分为不同的类型,其中交感神经型颈椎病主要影响刺激交感神经,患者可出现头疼、耳鸣,甚至是视物模糊、眼睛干涩、心慌气短等。

中医保守治疗颈椎病,主要通过针灸、推拿、中药熏洗、理疗、中药内服等综合治疗手段。

预防颈源性头痛,首先要保持良好的学习、工作姿势。长期从事低头位性质工作的人群,应注意每隔30分钟做一次颈部的屈伸活动。看电脑等电子设备时最好是平视,在玩手机的时候,不要总低着头。秋冬时节更要注意颈肩部保暖,平时加强颈部锻炼,可帮助维持颈椎的稳定。

剧烈头痛要小心丛集性头痛

偏头痛让人有种痛不欲生的感觉,然而还有一种比偏头痛更为剧烈的头痛——丛集性头痛,但人们对它却很陌生。

丛集性头痛是相对罕见的一种原发性单侧剧痛,因头痛在一段时间内密集发作而得名。一般集中在眼眶、颞部或者眶周,少数在额部,发病率相对较低,20~40岁是一个发病高峰。丛集性头痛发作时,最大特点是伴有疼痛侧的头面部的自主神经症状,如流泪、眼睛发红、流鼻涕、鼻塞、额头和面部发红、额头出汗等。丛集性头痛多为非搏动性剧痛,患者坐立不安,有人痛到用拳击打头部、拿头撞墙以试图缓解疼痛。

刘威

儿童养脾胃,三分治七分养

不少家长认为孩子多吃东西对身体好,其实均衡饮食才是健康的基石。中医强调脾胃为后天之本,多食肥甘厚腻会加重脾胃负担。“四时欲得小儿安,常要三分饥与寒”,饮食清淡,营养均衡是首要的饮食准则。

身体健康首先表现为消化好、脾胃健运。脾胃正常表现为舌苔薄白、无口气、胃口好、睡眠好,反之则舌苔厚腻、口气重、夜间磨牙哭闹、腹胀肠鸣、胃口纳差等。

儿童脾胃差时,脾虚夹湿、脾虚夹滞、脾虚夹热的特别多,也就是单纯脾虚证少见,兼夹实邪多见。所以,食用健脾益气药膳当慎重,且必须在医生的指导下进行。重要的是,应于2~3天内适当减少食物总量,以防止积食,若症状较轻,也可在家选择以下消滞汤剂调养。

消滞茶 谷芽10克,麦芽10克,莱菔子10克



(3岁儿童量)。尤其适用于大便臭秽,舌苔厚腻者。

苹果山楂水 苹果100克,山楂3克,冰糖适量。适合腹胀肠鸣,胃口纳差者。

萝卜爽 白萝卜250克,红萝卜100克,马蹄50克。适合口干欲饮,或者唇红偏干,舌尖红,内热者。

中医认为多运动可以促进脾胃功能。因为运动能流通气血、滑利关节,能调畅气机、疏达情志,使骨正筋柔、五脏元真通畅,自然能促进脾胃功能。建议1~5岁儿童每天进行轻、中强度的活动时间累积达到3小时,5岁以上的儿童每天中、高强度的运动至少60分钟。中等强度包括快步走、跑步、跳舞、爬楼梯、骑自行车、滑滑板、游泳,高强度如捉人游戏、踢足球、打篮球、跳绳、快跑、快速游泳等。

易青梅