

## 头痛来袭, 看看你属于哪一种



当前夜晚气温降低,但白天依然炎热,昼夜温差较大。此时,很多人出现了头痛症状。那么,导致头痛的原因有哪些,如何治疗头痛呢?

### 中西医说头痛

西医认为,头痛是临床常见症状,发生于头颅上半部,包括眉弓、耳轮上缘和枕外隆突连线以上部位的疼痛统称为头痛。头痛病因繁多,神经痛、颅内感染、颅内占位病变、脑血管疾病、头面部疾病及全身性疾病等均可导致头痛,青年、中年和老年人群均可发病。

根据头痛起病方式,临床上将其分为三种。其中,急性起病的头痛,包括蛛网膜下腔出血和其他脑血管疾病、脑膜炎或脑炎等;亚急性起病的头痛,包括颞动脉炎、颅内肿瘤等;慢性起病的头痛,包括偏头痛、紧张型头痛、丛集性头痛、药物依赖性头痛等。

从中医的角度,一般将头痛分为外感和内伤两大类。

外感头痛分为以下三类:风寒型,一般表现为头痛欲裂,沿着后背、项背部疼痛,且怕冷畏寒;风热型,一般伴有发热,且有嗓子疼、咽干、咳嗽等症状;风湿型,表现为头重如裹,有头蒙、头发沉等感觉。

内伤头痛分为以下四类:肝阳上亢型,多由高血压导致,表现为头胀痛,出现耳鸣、耳聋等症状,有时会出现目赤肿痛,还有心烦易怒、口干咽燥等现象;瘀血型,表现为头刺痛,且疼痛感相对固定,较剧烈;肾虚型,表现为头隐隐作痛;血虚型,伴有血虚症状,表现为面色苍白、缺乏光泽、指甲发白等。

中医认为,头痛的治疗须分内外虚实。外感所致头痛属实,治疗应以祛邪活络为主,视邪气性质不同,分别采用祛风、散寒、化湿、清热等方法;外感头痛为风邪所致,则强调风药的使用;内伤所致头痛多为虚症,治疗以补虚为主,可采用益气升清、滋阴养血、益肾填精等方法;若因风阳上亢导致头痛,则以熄风潜阳为主。如头痛为虚实夹杂,治疗应扶正祛邪并举。

### 预防头痛从日常入手

在日常生活中,应注意以下方面,避免头痛的发生。

**注意饮食。**巧克力、冷冻肉、醋等含有酪胺和硝酸盐的食物可能导致头痛。因此,经常头痛的人应该留意自己的饮食,如确定吃了某种食物会头痛,以后应尽量避免食用。

**规律生活。**日常应保持规律的生活和工作状态,并保证睡眠充足、饮食营养结构合理,从而让身体处于健康状态,有效避免头痛发生。

**规律运动。**对于头痛患者来说,经常做有氧锻炼,可以缓解肌肉紧张和头痛。此外,运动也可以缓解焦虑引起的头痛。

**调整情绪。**愤怒、焦虑、紧张、伤心等情绪都可能导致头痛。患者应注重调节情绪,寻找一些缓解不良情绪的方法,例如到户外散步,与朋友聊天等。

**保持良好体态。**长时间低头时,颈椎处于弯曲状态,可导致血流不畅,致使脑供血不足和脑缺氧,从而引起头痛、头晕、恶心等症状。因此,应保持良好体态,避免长时间低头。此外,还可在每天早晨醒来后和晚上睡觉前,用中指按揉太阳穴数分钟,从而有效预防头痛。

来源:健康中国

# 高龄妈妈孕期如何保平安

小丽今年37岁,检查发现终于怀孕了,这可把一家人都高兴坏了。可是小丽却愁眉苦脸地来到门诊咨询,因为她听说年龄太大怀孕时会更加困难,生孩子也有更多风险。这些说法确实不是“危言耸听”。那么,高龄孕妇怀孕时有什么风险?该如何将风险降到最低呢?

### 潜在风险有哪些

国际妇产科联盟把分娩时年龄大于等于35岁的妊娠称为高龄妊娠,这些孕产妇就是人们常说的高龄孕产妇。和普通孕产妇相比,高龄女性在怀孕时会有以下风险。

### 怀孕困难

一般来说,在20~35岁,约1/4的女性可以在任一个月经周期中怀孕,但随着年龄增加,女性卵泡数量在逐渐减少,并且卵子随年龄增加容易出现染色体问题,继而发生种植失败和自然流产。在35~40岁这个年龄段,约20%的女性存在生育问题,尤其在38岁之后,女性的生育能力会明显下降。

### 更易怀双胎

高龄女性在备孕时,由于体内激素变化,卵巢更容易同时排出多个卵子,因此生双胎/多胎的概率会随着年龄的增加而明显增加。这一点是惊喜也是风险,风险在于怀双胎时不仅比单胎更辛苦,也更容易发生妊娠期糖尿病、妊娠期高血压、双胎输血综合征或选择性生长受限等。

### 合并症及并发症发生率增加

随着孕妇年龄的增加,流产、早产、死胎等风险也逐渐增加。妊娠期糖尿病、妊娠期高血压、胎儿宫内发育受限等出现的概率也更大。

### 胎儿畸形发生率增加

胎儿染色体非整倍体异常(如唐氏综合征等)的发生率也与年龄正相关。美国妇产科医师协会(ACOG)官网数据显示,20岁的女性妊娠

时,胎儿出现唐氏综合征的概率是1/1480,30岁的概率是1/940,35岁的概率是1/353,过了40岁概率会上升到1/85,超过45岁的是1/35。因此,孕妇年龄超过35岁后,胎儿发生唐氏综合征的概率是显著增加的。

### 孕前需做哪些准备

备孕前,建议夫妻双方先做全面的健康状态检查与评估,了解是否存在慢性病、传染病及遗传病等情况,评估是否适合怀孕。

如果检查结果显示存在明确的不适合怀孕的情况,建议不要冒险怀孕。如果适合怀孕,备孕期间建议夫妻双方生活作息规律、纠正不良饮食习惯、戒烟戒酒、控制体重以及补充叶酸。同时若一年内未进行宫颈细胞学检查和人乳头瘤病毒筛查的女性,在备孕期间应及早检查,明确宫颈状态。

### 孕期应注意什么

怀孕会给女性带来生理、内分泌和代谢变化,且随着怀孕年龄的增加,机体对内外科疾病的易感性明显增强。因此,怀孕对高龄女性是一个巨大的考验。一旦发现怀孕,应尽早到医院就诊建档,让医生帮助进行系统孕期管理、风险评估。不过,高龄孕妇也不要过度担心,尽量保证营养、睡眠充足,适量运动,控制体重。

### 孕早期

发现怀孕后尽早进行B超检查,排除宫外孕。6~8周再次进行B超检查明确是否活胎。如果之前有过剖宫产,需要重点筛查孕囊与瘢痕的关系,以防异常妊娠的情况发生。同时,进一步评估血糖、血压、甲状腺功能。如果出现腹痛或阴道流血等情况,需及时到医院就诊。孕11~14周,要注意按时接受俗称NT检查的胎儿颈后透明度检查。

### 孕中期

因高龄女性怀孕时容易

出现胎儿染色体异常,因此孕期应进行严格的排畸筛查。一般来说,通过早中期超声、无创产前基因检测(即NIPT,一般指无创DNA检查)或羊膜腔穿刺检查等可以排除大部分胎儿先天异常。但无创DNA检查有一定的漏诊率和误诊率,也可根据年龄和孕周考虑进行侵入性产前诊断,包括绒毛活检、羊膜腔穿刺术或脐静脉穿刺术取样本进行染色体检查。有的孕妇担心做侵入性检查后会出现流产、感染、羊水渗漏等。其实,这些意外情况的发生率极低,不必过于担心。

### 孕晚期

在这一阶段,孕妇主要的任务是按时接受孕检,观察胎动的情况。由于高龄孕妇的韧带与软产道弹性相对较差,分娩时容易出现产程延长,甚至出现难产、新生儿窒息等,因此,部分孕妇会倾向于剖宫产分娩。但高龄孕妇仍有机会阴道分娩,如果选择阴道分娩,建议在专业人士指导下进行瑜伽训练,为孕晚期阴道分娩做准备。

### 产后

高龄孕妇在产后一定要注意休息和调整好心态。生产后,身体和生活的变化可能诱发产妇焦虑、抑郁的心理反应,此时家人的理解和陪伴非常重要。此外,由于产后血液处于高凝状态,高龄产妇在坐月子期间要适当下床活动,以自己体力能承受为限。如果出现一侧或双侧小腿突然肿胀或疼痛,应警惕下肢静脉血栓,此时要立刻停止活动,到医院就诊。同时,高龄产妇在产后要积极进行盆底功能恢复锻炼,以提高生活质量。

来源:健康报 文:首都医科大学附属北京佑安医院 熊霞鸥



高龄孕妈妈很辛苦