

# 偏头痛到底是哪儿在痛

## 一旦发作,四招缓解



你可能以为头痛都是一种感觉,没想到有一种头痛这么折磨人。下面是患者对它的描述:

@Lilyforrest:“像是一把叉子径直插入脑髓,用力旋转。”

@smy 和我自己:“不得不停止一切活动,将自己置于一个安静、黑暗的地方休息。”

……

偏头痛,是一种常见的神经系统疾病。它以反复发作的头痛为特征,通常伴有一系列症状,包括恶心、呕吐以及对光或声音的敏感。

据世界卫生组织(WHO)统计,全球约有13亿偏头痛患者,其中,女性患者人数是男性患者的三倍。

### 偏头痛到底是哪儿在痛

不同类型的偏头痛,临床表现症状也有所不同。

普通偏头痛表现为:

一侧或双侧疼痛,也有的为整个头部疼痛,痛感较轻微,一般在患者可承受的范围。

在短暂休息或服用止痛药后,症状可得到明显缓解。

典型偏头痛表现为:

一侧头痛,大多数以头额部、颞部(头部两侧靠近耳朵上方的部位)、两边太阳穴

为主。可局限于某一部位,也可扩延至整个半侧。

先兆性偏头痛在发作前数小时至数日可有倦怠、注意力不集中和打哈欠等前驱症状。在头痛之前或头痛发生时,视物常出现模糊、暗点、闪光或视物变形等。除了令人难以忍受的头痛外,偏头痛患者还可能伴有恶心、呕吐、流泪、视觉模糊、头晕等症状。典型偏头痛病程较长,少则几年,长则数十年。

### 七招远离偏头痛

偏头痛的发生,与受到外界刺激有很大关系,如饮酒、强光照等。改变某些饮食或者生活习惯,就可能避免发生偏头痛或减轻偏头痛。

1. 远离刺激性食物

一些食物有可能会引起偏头痛,如酒精类饮品、含咖啡因的饮品、腌熏的肉类等。有偏头痛症状的人应注意少吃此类食物,以免加重偏头痛症状。

2. 少吃含亚硝酸盐的食物

罐头、冷藏食品、肉类熟食、火腿类食品中含有亚硝酸盐等成分,可能会诱发偏头痛的发生。

3. 保证充足的睡眠

保证睡眠规律,拒绝昼夜颠倒,维持规律的作息,即使在假日也定时上床、起床,对

有偏头痛的人来说格外重要。

4. 规律运动

对有偏头痛的人来说,着重呼吸训练、调息的运动(例如瑜伽、太极拳、慢跑),可帮助患者稳定神经系统、减缓焦虑、肌肉紧绷等症状。

5. 头发潮湿时,不要马上睡觉

如果洗澡后,未待头发干透就睡觉,就可能诱发头痛。

造成头痛最主要的原因是水分长期滞留于头皮表面,会使头皮温度过低,影响大脑血液循环。

湿着头发睡到半夜,有些人会感到头皮发麻,还可能出现隐痛。第二天一早,患者更易出现莫名的头痛或头晕,严重者会恶心、呕吐。

6. 不要在烈日下直晒

偏头痛患者对光线非常敏感,尤其是头痛发作时,明显畏光,喜欢待在光线较暗的室内,甚至必须闭目卧床。

强烈的阳光刺激可直接引起头痛,可见光的刺激与偏头痛发作关系非常密切。

7. 少吃冷饮

冷饮入口时,会给口腔黏膜很强的刺激,这就可能使腭部皮肤的神经产生放射性的疼痛。

这种疼痛对有些人不明显,却可能导致某些有头痛史的患者急性发作。

### 一旦发作 四招可以缓解

1. 在刚开始疼痛时吃药

不要等到痛得无法忍受时再吃止痛药,这个时候的控制效果可能并不好,反而可能因为控制不好药物剂量而造成不良反应。

服药时,患者可先吃点小饼干等食物,以减小对胃的刺激。服药后要注意避免休息,有助于将疼痛控制在可承受范围内。

2. 考虑预防性用药

如果患者偏头痛发作频繁,每个月疼痛至少有2次—4次以上,就要考虑进行预防性用药。预防性药物一般包括抗抑

郁、抗焦虑、抗癫痫、调节神经递质类的药物。

3. 热水浸手

偏头痛发作时,可将双手浸在热水中,水温以能忍受为度。坚持浸泡半个小时,可使手部血管扩张,脑部血流量相应减少,从而使偏头痛逐渐减轻。

4. 多摄入3种营养素

欧米伽3脂肪酸:存在于三文鱼、沙丁鱼、亚麻籽、核桃等食物中。

维生素B2:存在于奶类食品、蛋黄、绿叶菜、谷物、豆类、坚果及动物内脏等食物中。

镁元素:存在于小米、荞麦面、黄豆、冬菇、紫菜、桂圆、花生等食物中。

### 偏头痛能根治吗

目前,医学界并没有完全弄清楚原发性头痛的发病原因,因此很难做到所谓的“根治”,也就是一般患者认为的“彻底治愈”。然而,从临床角度来说,可以通过药物治疗和其他治疗、预防措施,做到使它不再发作。

偏头痛治疗分为急性治疗、预防性治疗和手术治疗。

急性治疗

在头痛发作时用药,目的就是止痛、缓解症状,包括专门用于治疗偏头痛的药物以及其他能够控制偏头痛症状的非特异止痛药物。

预防性治疗

需要长期服药,以预防偏头痛发作,包括抗癫痫药、 $\beta$ 受体阻滞剂 and 三环类抗抑郁药。

患者应请医生对自己的病情做出评估,然后制订合理的治疗计划,不要盲目服药。

手术治疗

绝大多数偏头痛,是由于头皮上血管压迫神经,并在一定条件下释放致痛递质,刺激神经,因此产生疼痛感。严重时,这种刺激会随神经传导到脑干,引起恶心、呕吐等脑干症状。

对于多年的顽固性偏头痛,可以考虑用外科手术进行治疗。解决办法就是将压迫神经的血管移开,即显微血管减压术。

刘云璇



### 口罩反复戴 感染风险高

北京协和医院感染内科主任医师马小军表示,已有研究证实,病毒在人体皮肤表面可以存活9.2小时以上。他提醒,口罩尽量不要二次使用。大多数人平日里佩戴的都是一次性口罩,其特点之一就是不可反复使用,因此,就餐时摘下的口罩最好不要再用,用餐结束后,应更换新的口罩。用过的口罩要扔进垃圾箱,然后及时洗手或用含酒精的消毒液做好手部卫生。

——《生命时报》

### 生气1小时 等于加班6小时

心理学家通过病例分析发现,生气1小时造成的体力与精神消耗,相当于加班6小时。人的负面情绪得不到释放,会导致血压升高、胃肠紊乱、免疫力下降,还会引起皮肤弹性下降、色素沉着等。

——《生命时报》

### 酒后左侧躺 可避免烧心

对一些人来说,酒后烧心是常有的事。其实,这除了和饮酒量有关,还可能是酒后睡姿不对造成的。日本庆应义塾大学医学部医学教育统筹中心教授铃木秀和建议,喝酒后最好朝左侧躺,这样胃液聚集的位置低于食管,可有效避免反酸、烧心。如果喝完酒就平躺,容易引起胃食管反流。

——《生命时报》

### 经常跳跃 可增加骨密度

英国曼彻斯特城市大学的研究人员发现,中老年妇女每周进行一小会儿简单的跳跃运动,可显著降低骨质疏松症的风险。

研究人员表示,走路锻炼对骨骼健康是不够的,建议每周进行跳跃运动3天,每天不超过30次,每4秒—15秒跳跃1次。坚持这个方法,可起到每年增加骨密度约2%的效果。

——《生命时报》

沧州晚报

分类广告

电话:0317-5590779

地址:浮阳南大道全媒体中心(联通营业厅对面)



### 出租

迎宾南大道红绿灯旁有楼一套,一楼通着可当仓库,二楼可住可办公,面积500多平,水电齐全,有污染免谈。

另有240平米库房一套和150平住房,水、电、天然气齐全。电话:15233794696

### 出售

锦绣天地门市,167m<sup>2</sup>,300万;颐和庄园双拼,287m<sup>2</sup>,800万;颐和大厦写字楼,114m<sup>2</sup>,98万。联系人:刘女士 19933268848

专业空调维修 移机 加氟 回收 0317-8518890

### 出售

天津开发区,59-150平米,现房“可办落籍”无需天津户籍即可购买,详情咨询13373472306。

### 售车

大众帕萨特新领驭 2009年上牌私家车,三厢看车,价格面议。电话:15831709096

### 天成珑玺售楼处

1. 售楼处分访,负责售楼处前台工作要求:身高168cm以上,形象气质佳,年龄在20-30周岁,薪酬福利:3500-4000;2. 客服文员,负责售楼处数据统计工作,要求:1年左右售楼处内勤工作,薪酬福利:3000-4000;3. 售楼处水吧,负责水吧茶饮工作,要求:身高168cm以上,形象气质佳,年龄在18-30岁,薪酬福利:3500-4000;4. 形象岗保安,要求:身高178cm以上五官端正,退伍军人优先,薪酬福利:4000-5000;5. 保洁,负责售楼处保洁工作,要求:年龄在55周岁以下,薪酬福利:2000-2500。工作地点:天成明月洲底商 联系电话:18713680012

### 招聘

沧州报业传媒集团拟招聘送报司机若干名,年龄要求44岁以下,男性,要求驾驶证C本以上,驾龄三年以上。有意者请持本人身份证、驾驶证到沧州报业传媒集团人事处报名。

详询电话:3155687

报名电话:3155625

沧州报业传媒集团

2021年2月22日