

8种疼痛,发作部位各有不同

要和医生讲清哪里痛、如何痛、头痛程度和痛了多久

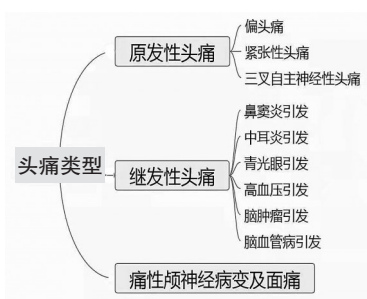


头痛,到底是怎样的体验?
有的患者说:“真想把痛的那里挖掉。”有的患者说:“止痛药救了我,不吃就疼得没法睡觉。”还有的患者说:“有一次疼得哭……”
头痛发作起来也十分狡猾,前额、头顶、后枕、两侧都是它的偏好区域。其实从发作部位就能看出头痛类型,从而帮助患者和医生找到病因,对症下药。

8种头痛各有发作部位

几乎每个人都曾经历过头痛,它的普遍性仅次于感冒。虽然头痛未必会被诊断为疾病,但是仅就临床患病率而言,头痛率也达到了20%左右。

按照类型区分,头痛主要可分为以下几种:



痛感或许一样难熬,但不同的人,经历的头痛位置略有差异。临床上,部分头痛类型有比较固定的对应发作部位——

1 偏头痛 疼痛部位:头部一侧

偏头痛的终生患病率为18%,为最常见的头痛之一。好发部位为头部一侧,具有偏侧性,且常呈脉搏跳动性或搏动性,发作时常伴畏光、恶心、呕吐等不适。

2 紧张性头痛 疼痛部位:眉弓上方

相比偏头痛,紧张性头痛的发病率更高,终生患病率约为52%,35岁—40岁年龄最高发。
疼痛部位为双侧眉弓上方、颈项部及双侧枕部(后脑勺),常表

现为钝痛,有压迫感、胀满感、紧箍感、束带感等,也可感觉头肩部沉重。

3 丛集性头痛 疼痛部位:单侧眼眶

它属于三叉自主神经性头痛的一种,较少见。

疼痛位置多为单侧眼眶、眶上、眼球后及太阳穴处,呈尖锐、爆炸样、非搏动性的重度或极重度疼痛。

4 三叉神经痛 疼痛部位:眼部区域

常见于三叉神经的眼部分支区域,疼痛最剧烈的部位集中在眼眶、眼眶后、颞区(太阳穴处)和额区。

有时会累及枕区(后脑勺)、上颌部、颈部、耳和牙齿,偶尔还会放射到同侧肩部和手臂。

这种头痛的痛感极重,会出现针刺感、烧灼感,以及跳痛、锐痛、电击痛、钻痛等。

5 窦性头痛 疼痛部位:鼻窦周围

多源于鼻窦感染,疼痛通常发生在鼻窦周边,包括颧骨、前额或鼻梁,可伴随流鼻涕、耳朵胀满、脸肿胀、发热等症状。

6 中耳炎引起的头痛 疼痛部位:患耳同侧

耳部神经末梢非常丰富,如果中耳炎症直接刺激到耳神经末梢,就会引起患耳同侧的偏头痛。这种痛感有时比较强烈,且严重的可能引发颅内并发症。

7 青光眼引起的头痛 疼痛部位:前额

青光眼急性发作可致眼内压急剧升高,出现较剧烈的头痛,位置多为前额、颞区(太阳穴处)以及眼眶周围,可伴随反射性恶心、呕吐等症状。

8 高血压性头痛 疼痛部位:枕部

当脑血管内压力急剧增高时,可出现头痛、头晕、恶心等症状。

疼痛部位大多集中在枕部(后脑勺)和颞区(太阳穴处),有时会感觉头部沉重,有压迫感。在血压平稳后,头痛症状通常会慢慢消失。

无论哪种头痛,最忌乱服止痛药。一旦出现长期反复疼痛,就应到医院疼痛科或神经内科诊治,以防延误病情。

科学描述头痛学会“4步法”

很多人头痛就诊时,常常因为描述含糊而得不到精准治疗。其实,如果能科学地描述头痛,治疗就等于成功了一半。

第一步:哪里痛

患者在与医生交流时,首先要说清头痛在什么部位,即“哪里痛”,以及痛感是始终固定在一个区域,还是“到处跑”。

第二步:如何痛

不同疾病导致的头痛,性质是不一样的。比如,脑肿瘤的疼痛是一种隐隐的胀痛,并且越来越重;血管破裂痛是一种剧烈的疼痛……

病人应尽可能详细地描述出头痛感觉,描述得越清楚,医生越容易尽快并准确诊断。

第三步:头痛程度

患者应该尽量说清头痛的程度。为帮助病人判断疼痛的程度,临床医生有时会让人打分,0分算不痛,1分—3分算轻度疼痛,4分—5分算中度疼痛,6分—7分算重度疼痛,8分—9分算极重度疼痛,10分算极重度疼痛。

第四步:痛多久

说清头痛发作的次数和频度,即“痛多久”,对诊断头痛非常重要。

常见头痛各有缓解方法

每个头痛患者都有自己的发作规律,平时患者需注意观察、总结,记录头痛日记。还要注意少低头、多仰头、改善睡眠、少喝含咖啡因的饮料等。

以下为英国专家总结的一些常见的头痛缓解方法:

紧张性头痛

英国伦敦国王学院附属医院头痛病专家安德鲁·道森建议,紧张性头痛发生后,不要急于服药,应尽量采取一些简单的放松治疗。

比如,头部或颈部按摩、洗热水澡等。阿司匹林和布洛芬有一定的治疗作用,但不宜过量服用。

站立性头痛

站立时感觉头痛,可能伴有头晕,躺下后,头痛症状会很快缓解。

英国北斯塔福德郡医院神经内科专科医生布伦丹·戴维斯表示,体位性低血压和体位性心动过速也可能导致头痛、眩晕或昏厥。

治疗方法:经常喝水,注意姿势,一些患者还需要额外补充盐,或者进行药物治疗。

月经前头痛

这类头痛通常发生于月经前几天,持续两三天。月经来潮前一周,服用激素类药物或使用皮肤贴片,有助于预防月经前头痛。普通止痛药,特别是布洛芬等,也有助于缓解这类头痛。

鼻窦炎的头痛

止痛药和类固醇鼻喷剂对此有一定缓解作用。

据《生命时报》

何以报德 唯有报德

报德老酒,清香型46度,是白酒最古老的香型。它纯粮酿造,传统固态发酵,并以老酒、老味、老口感,清爽醇厚,好喝不伤身,入胃不上头的特点著称。



沧州本土原酒 / 报德老酒
烟酒热线: 15612738988