

# 一上班,27岁女子就头痛头晕

医生:与情绪压力相关,中青年患者较多

春困秋乏,秋天有的人在工作时会出现头痛、头晕的情况。近日,成都27岁的王女士,已经严重到了不得不就医的程度。

成都市第四人民医院副主任医师汪子琪表示,不同人群得的头痛,可能是不同类型。有些人的头痛,很有可能是情绪导致的。



## 1 一上班就头痛头晕心慌

在成都市第四人民医院,面对汪子琪医生,王女士自述,自己一上班就感到头晕目眩或者头痛难忍。每次坐在工位上,她都很害怕和同事打交道,尤其是在同事比较多的场合,她会莫名其妙感到紧张,心慌地怦怦跳。想到第二天还要上班,她晚上还会失眠。

她这样的情况已经持续了十几年。还是学生时,她就有过头晕、头痛的表现,成绩也一般。

王女士说,两年前,母亲去世后,她头晕、头痛的症状更加频繁了。

汪子琪对王女士进行详细问诊和检查后发现,她的大脑结构并没有什

么问题,她头痛的病因主要在于精神焦虑。

通过药物治疗结合心理疏导,从去年12月份到现在,将近一年的时间,王女士接受了医生的治疗方案,目前治疗效果明显。王女士在公共场合不会紧张了,晚上也能睡着了。

## 2 头晕头痛与情绪、压力有关

汪子琪告诉记者,其实像王女士这样的患者不在少数。

此前,还有一位女性患者,因头痛、头晕此前在成都各个医院就医,但怎么也查不出原因。然而,焦虑的情绪难以终止,她始终觉得自己生病了。汪子琪认为,这就是比较典型的由情绪引发的头痛、头晕。

经过按时服药,上周复诊时,她的情绪已经没有了第一次来看病时那

么激动了,身体的不适症状也大大减轻。

频繁发作的偏头痛、突如其来的眩晕可能严重影响人们的生活质量、工作效率和身心健康。从成都市第四人民医院上周的门诊情况来看,大约有60%的患者属于和情绪与压力相关的头晕、头痛,其中中青年群体尤其多。

“头痛是一个复杂的疾病,需要先

排除继发性的因素,比如有没有感染、大脑结构有没有损伤等,在此之后才能根据临床表现和情绪量表评分,看是不是情绪导致的。”汪子琪举例,前不久,成都一位40岁的男性,在多家企业兼任高层管理,因压力很大、情绪不好,近半个月突发腰背到头部隐痛不适,还伴有低烧。他家人认为,他是因焦虑才会头痛的,最后检查发现是脑膜炎。

一些人便感到身体不适,头也会隐隐作痛。简单说来,当我们心理出现问题时,身体会通过不适发出警告。

医生提醒大家,特别是那些挂了很多医院不同科室的号,但还是查不出头晕、头痛原因的患者,应当注意是不是情绪引起的疼痛。

据红星新闻

## 3 头晕或者眩晕的3个病因

汪子琪介绍,头晕指的是自身不稳感,头昏指的是头脑不清晰感,眩晕指的是自身或环境的旋转、摆动感,是一种运动幻觉。头痛是神经科最常见的疾病之一,如偏头痛、紧张性头痛、丛集性头痛、药物过度使用性头痛、继发性头痛等。

头晕或者眩晕主要有3个病因:

一是前庭周围性眩晕:如耳石症、梅尼埃病、突发性耳聋、耳硬化症等;二是前庭中枢性眩晕:如后循环卒中、癫痫、颅内占位等;三是精神疾患及全身疾患相关性头晕:如焦虑症、抑郁症、高血压等。

随着生活节奏加快,工作压力增大,人们容易产生焦虑、抑郁等情绪,

# 甩壶铃减肥 患上乳腺炎

浙江30岁的小玲(化名)想要减肥,到处找适合自己的运动。

3个月前,她在网上看到一位健身博主的推荐——甩壶铃。“听说这个运动主打练核心还能塑形,可以打造蜂腰蜜桃臀。”小玲对好身材充满了期待,她马上心动,下单买了两个壶铃,并跟着网上的教程每天早晚坚持锻炼。可练着练着,却出了问题。

## 锻炼一周,却患上乳腺炎

锻炼一周后,小玲突然觉得胸部疼痛。刚开始,她以为只是单纯的肌肉拉伤,就没太在意。可是她的疼痛越来越强烈,乳房还有明显的肿块。

这可把小玲吓得不敢,赶忙前往家附近的医院检查。经过胸部CT扫描,小玲的胸部肿块大小达到了10厘米x10厘米。经过一周抗感染治疗,小玲胸部红肿的情况有了些许好转,但令她崩溃的是,之后3个月,她胸部肿块始终反复疼痛,甚至出现了“马蜂窝”般的小孔,还有味道难闻的分泌物溢出。

小玲来到杭州市中医院乳腺病科就诊,穿刺后的结果显示,小玲患上了浆细胞性乳腺炎。除了胸部疼痛,小玲还伴有高热和双下肢红斑及关节疼痛,病情比较严重。

医学分析认为,初学壶铃的人动作不规范,小玲可能是锻炼过程中,壶铃碰到了相关的乳腺组织,造成了乳腺创伤性反应,从而诱导了浆细胞性乳腺炎的发生。

## 女性“不死的癌症”

浆细胞性乳腺炎主要是因乳腺导管内的脂肪性物质堆积,引起乳腺导管扩张,随着堆积物的分解,会引起导管周围的化学性刺激和免疫性反应,导致大量浆细胞浸润,故称浆细胞性乳腺炎。

医生介绍,这种病病程长,起病迅速,往往在一夜间出现肿块,短期内急速变大,伴有疼痛甚至发热。近年来,该病的发病率呈增长之势。其特殊之处在于反复发作,破溃后会形成瘻道,继发细菌感染,长久不愈。浆乳的病灶分散在乳房各处,就像是撒在沙土里的小米粒一样极难辨别,即使是手术中,一旦发生遗漏,也会引起再次复发,严重影响生活工作,因此被称为女性“不死的癌症”。

浆细胞性乳腺炎并不是一触即发的病症,它从轻微到严重通常要经历4个阶段:隐匿期、肿块期、脓肿期和破溃期。医生提醒,如果出现上述早期症状,就要及时就医。

据杭州日报

讲文明树新风 公益广告

# 祝福祖国

你写时,我笔墨伺候,  
我写时,你好好琢磨。  
笔笔都是“中国梦”,  
祝福祖国寿千秋!

一清

