



近1/4中国人遭受过头痛困扰 头痛是病 你还在硬扛吗?



“

绝大多数人在一生中都会有头痛的经历,体验过头痛的滋味。“中国头痛流行病学调查”结果显示,在中国内地18岁~65岁人群中,单是原发性头痛的发病率就高达23.8%,也就是说近1/4中国人遭受过头痛困扰。当头痛出现时,我们该如何应对?什么时候必须去医院?平时应该注意啥?本期健康问诊集纳了专家的观点,希望给您提供帮助。

■ 蔡富根/整理

这5种异常要赶紧就医

头痛是生活中非常常见的症状,多数情况下大家也不会太当回事,觉得忍一忍就过去了,最多吃个止痛片。像偏头痛、紧张性头痛、劳力性头痛、睡眠性头痛、感冒伴随的头痛等不经过特殊治疗也可自行缓解,但还有一些头痛往往是许多疾病的危险信号,若不及时治疗甚至可能危及生命。以下几种类型的头痛应及早就医,以免延误病情。

1.头痛伴发热症状。感冒发热时血流增快、血管扩张,很容易出现头痛,这是一种常见的感染相关性头痛,一般在体温下降至正常时头痛会好转。但如果发热时头痛非常剧烈,难以忍受,特别是伴有脖颈僵硬、精神差等症状,在体温降至正常时头仍然很痛,就需要考虑是不是出现脑炎了。

2.头痛伴神经损伤症状。如果在头痛的同

时,还有反应迟钝、视物不清、言语含糊、吞咽困难、肢体麻木无力、抽搐等症状中的一种或几种,需要警惕颅内病变。单侧头痛、眼睛胀痛,则需要怀疑有无青光眼可能。如果眼压过高,没有及时处理,有失明的风险。

3.如果出现了从未经历过的、剧烈、爆炸样、难以忍受的头痛,一定要高度重视,尽快就医。因为这很可能是神经科的急症——蛛网膜下腔出血的首发表现,死亡率很高。

4.如果头痛是持续存在,并逐渐加重的,需要警惕是不是有脑肿瘤。

5.无头痛病史的人突然出现以头痛为唯一临床症状、持续不能缓解的头痛,或者新发头痛患者的年龄大于50岁,需要谨慎对待,尽快就医。

令医生“头痛”的就诊误区

头痛极为常见,加之背后的病因复杂,病情轻重难分,导致患者在判断自己的头痛是否需要就医,以及在就诊和治疗过程中都会有很多误区。

1.头痛是小病,不用看医生。很多患者认为,头痛是个小毛病,很多慢性头痛虽然治不好,也不算是个什么病,顶多吃点止痛片就可以了,这导致一部分患者耽误了器质性疾病的最佳治疗时机。

2.滥用止痛药物。一些慢性头痛患者在最开始出现头痛的时候,自行服用止痛片、头痛粉之类的药物,症状很快就缓解了;此后每当头痛发作时就吃止痛药,长此以往形成严重的药物依赖。有的患者甚至每天都要靠止痛药过日子,一天不吃就头痛难忍。药物剂量越来越大,效果却越来越差,等就医时,治疗就变得很复杂。

3.头痛就是脑子出了毛病,脑部检查都要

做。有些患者在出现头痛后,会胡思乱想,怀疑自己得了脑肿瘤、脑梗死、动脉硬化。其实,详细的病史汇报是医生诊断的第一要素,头痛不意味着脑子一定出了问题,很多大型检查也不见得有必要。

4.不能遵医嘱规范治疗。有些头痛需要长时间的规范治疗,例如慢性偏头痛的预防性治疗、部分紧张性头痛的抗焦虑治疗,时间可能需要几个月,甚至半年以上。部分患者不能坚持服药,甚至擅自停药,给治疗带来很大难度。

5.对头痛过分担心。这种情况多见于焦虑症患者、紧张性头痛患者,即便医生反复告知病情并不严重,患者仍然会无休止地担心自己得了不治之症,辗转多家医院进行多次检查。一旦病情有反复,他们还会重复做检查。

多数头痛可通过放松缓解

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,长期伏案工作、看手机、玩游戏等特殊体会引起头颈部肌肉持久收缩。所以,进行各种有效的放松治疗就成为改善慢性头痛的首要方法。可对伴有焦虑、抑郁情绪的患者进行心理疏导,解除心理负担,使其保持乐观向上的心理状态;还可以做热生物反馈和针灸治疗等,使颈肩部肌肉松弛;枕颈部、额颞部肌肉按摩,或头部穴位按摩,比如太阳穴、风池穴、印堂穴等,也能有效缓解头痛。

此外,养成良好的生活习惯也是非常有必要的。

1.劳逸结合,避免劳累和紧张。在工作和学

习之余,每隔一段时间就放下手边的任务,花几分钟时间放松一下自己。保持良好心情,不要把挫折和困难看得太重,再加上适当的调剂和放松,能有效预防和缓解头痛。

2.加强运动锻炼。定期锻炼有助于放松身心,缓解可能导致头痛发生的紧张状态。

3.保持适当睡眠。睡眠不足是最常见的头痛诱因之一,而睡眠过多同样会使体内的化学物质发生变化,使脑内血流量增加,导致血管扩张,引发血管性头痛。

4.远离酒精饮料。头痛患者尽量不要喝酒,因为喝酒可以诱发偏头痛或丛集性头痛,也可能加重头痛的病情。

头痛,日常饮食要注意什么?

很多食物可能会诱发头痛,所以日常生活要特别注意。

(1)富含酪氨酸的食物:奶酪起司、巧克力、柑橘类食物、腌渍沙丁鱼、鸡肝、西红柿、牛奶、乳酸饮料等都富含酪氨酸,易造成血管痉挛而致头痛发作。

(2)香肠、热狗、火腿、腊肉等腌熏肉类,所含有的亚硝酸盐会诱发头痛。

(3)含有代糖食品阿斯巴甜的食品,如低糖可乐、无糖口香糖、冰淇淋、复合维生素等会引发头痛。

(4)咖啡、酒精类饮料会引发头痛。

如何预防和减少头痛复发?

有效预防偏头痛发作是个系统的工作,并不能仅仅靠药物。首先,患者要明确预防治疗不是除根的治疗,因为现在还没有办法根除偏头痛发作。其次,要了解发作的特点,尤其是要寻找并避免各种发作诱因。第三,考虑用药。目前所有预防偏头痛发作的药物只能使发作频率下降50%~60%,无法完全预防。一般治疗1~2个月后可以进行治疗的判断,效果不好必须调整治疗,效果好则需要持续6~12个月,然后逐渐停药。

在这个过程中,患者的头痛日记是诊断头痛、评估预防或治疗效果的重要办法。医生通过头痛日记可以了解用药后发作频率是否减少、头痛程度是否减轻和头痛持续时间是否缩短,以此来调整用药。

头痛应该做些什么检查?

常规检查主要包括血、尿、便三大常规检查,以及某些生化、免疫学检查来判断是否有感染等异常。

腰椎穿刺做脑脊液检查对颅脑炎症、蛛网膜下腔出血、神经变性疾病等具有独特的诊断价值;脑血管造影检查能及早发现颅内血管病变、颅内动脉瘤及静脉畸形所致的头痛;脑电图对癫痫等疾病有很大帮助;CT、核磁共振成像(MRI)是头痛最常用的影像学诊断设备,能清楚显示出脑的解剖结构,对于颅内肿瘤、梗死、出血以及大脑灰白质的变性病变具有独到的价值;正电子发射断层成像(PET)对于因全身性生理变化及代谢紊乱所引起的头痛以及癫痫性头痛具有诊断价值。

以上是头痛可能会做的一些检查,当然并不是所有的患者都要做上述所有检查。

招聘启事

招聘岗位:会计

任职要求:1.学历:大专以上,中级以上会计职称、五年以上相关财务工作经验;

2.有粮食部门工作经验优先;

3.相关待遇:试用期3个月,合同3年一签,大忙季节无双休;工资2200元/月,缴纳五险。

工作地点:肥西县山南镇

联系方式:13956908803