

“真难受，痛起来脑袋就像锤子在‘暴击’，一跳一跳胀着痛，这感觉简直生不如死……”这是一位偏头痛患者的自述。偏头痛作为一种常见的慢性神经血管疾病，多起病于儿童和青春期，中青年期达发病高峰，发病以女性居多。因为偏头痛很常见，所以很多人并没有想到正规治疗，只是在发作时吃点止痛药熬过去。但是，银川市中医医院眩晕病科副主任医师陈佳提醒，冬天天冷容易诱发偏头痛。如果偏头痛没有得到及时治疗或管控不当，可能会发展成慢性偏头痛。慢性偏头痛指的是每个月头痛超过15天，持续3个月以上，患者可能因为头痛慢性化出现情绪情感障碍等。



医学科普



女性更易被偏头痛所扰

38岁的张女士是一家外贸公司的财务人员，日常工作比较繁忙，加班熬夜是家常便饭。近来，她头痛的老毛病愈演愈烈，过去，她总是忍一忍，或者靠吃止痛药来解决。但最近天气变冷，张女士的头痛频频袭来，她实在吃不消，只好去医院。经详细检查后，医生告诉她，虽然她的脑内并未发生病变，但她所患的偏头痛需要长期调治，更不能受寒冷刺激，也不能太过劳累。

据陈佳介绍，临幊上，偏头痛患者以女性居多，而引发女性偏头痛的原因也是多样的。首先要关注的是“月经性头痛”，有些女性朋友每逢经期和行经前后，就会出现明显的偏头痛。“这是因为女性体内的雌孕激素具有调节血管张力的作用，经期雌孕激素水平降低，会使血管处于不稳定状态，部分比较敏感的女性就会出现血管性头痛，主要表现为搏动性、跳动性的头痛。此外，女性在怀孕和绝经期也会因为激素水平的变化出现偏头痛。”

研究表明，偏头痛可能与遗传有关，约60%的偏头痛患者有家族史，其出现偏头痛的风险是一般人群的3至6倍。

偏头痛也分类型

虽然说偏头痛向来是“我行我素”的，但也不是没有规律可循。偏头痛分不同类型，它们在发作时的症状是不一样的。

先兆性偏头痛，主要表现为：在头痛开始时或开始前不久出现一些神经症状，如疲倦、注意力难以集中，对光或声音敏感、恶心、视觉模糊、脸色苍白，面部或手部的刺痛麻木感。也有少数患者可能出现言语

障碍、肢体无力等。先兆症状通常持续5至60分钟，之后头痛就会发作。活动会加重头痛，而睡眠通常可缓解头痛。这种疼痛往往可持续数小时，甚至可能持续数天。

无先兆性偏头痛，也称单纯偏头痛，是反复发生的头痛，每次持续4至72小时。在疼痛发作之前的前驱症状可能包括：情绪低落、打哈欠、疲劳和对特定食物的渴望。典型头痛特征为单侧、搏动性头痛，头痛程度为中度或重度，常伴随恶心或畏光、怕吵。偏头痛的位置通常位于前额和太阳穴。

陈佳提醒，还有一种类型的偏头痛需要格外关注——前庭性偏头痛。前庭性偏头痛是一种常见的眩晕疾病，发病率仅次于耳石症。其发病机制目前还不明确，但有研究显示，可能是由遗传因素导致神经系统过度敏感化，进而对内部或外界环境的刺激因素产生不恰当的反应，表现为头痛、头晕、恶心、视觉异常、畏光、怕吵、腹泻等症状。患者也可能出现短暂的听力下降、耳鸣症状。

注意这些发病诱因

含有咖啡因、酒精和酪胺的食物，像咖啡、红酒、巧克力、奶酪等会诱发偏头痛，吃鸡精、味精、奶酪、海鲜等也可能会促使偏头痛的发生。

此外，情绪压力波动、不规律作息、光线声音刺激、气候与气压变化、激素水平波动以及某些药物的作用等，都会在不同程度上引发偏头痛。“我们在临幊上对偏头痛的诱因做过一个统计，主要包括以下三方面：睡眠不足或者是睡眠过度；天气变化；饮食因素。还有一些其他诱发因素，比如最近工作压力大、劳累过度等。”陈佳介绍。

综合治疗，减少发作

偏头痛容易反复，中西医结合的治疗效果会更好，在治疗头痛的同时，可减少发作频率以及疼痛程度。“治疗偏头痛，常用的中医手段包括：中药治疗，根据患者的舌脉等情况使用中药；针灸治疗，颅底针灸特色治疗对偏头痛效果显著；中医外治疗法，包括督灸、经颅磁刺激、低频治疗等。通过以上综合治疗，可使偏头痛患者减轻症状，减少发作次数，更好地工作与生活。”陈佳表示。

另外，建议女性偏头痛患者在月经结束后，开始服用中药汤剂，直至下个月经来临，治疗3个月左右，可明显控制病情。

偏头痛是目前无法根治但可以有效控制的疾病。患者需要在药物治疗的同时，通过调整生活方式控制偏头痛发生。同时，患者还可利用非药物手段缓解症状，包括按摩、理疗、放松训练、生物反馈、音乐疗法等。

几点预防建议

陈佳最后表示，想要减少偏头痛的发生，有几点需要注意。

- 日常尽量保持情绪稳定，避免过于劳累，避免生气。

- 学会减压。工作和生活的压力大时，可散散步，听听舒缓的音乐。还可以尝试一些肌肉放松的技巧，放空自己，正确缓解压力。

- 注意忌口。偏头痛的人，干奶酪、巧克力及其制品、含咖啡因的饮料等不建议食用，还要注意少喝浓茶。

- 偏头痛患者还要注意温差的变化，注意防寒保暖，因为一冷一热会引起血管的突然扩张和收缩进而诱发疼痛。

（据《银川晚报》刘威）

水痘高发季来了，家长需注意！

痘一带状疱疹病毒初次感染引起的急性呼吸道传染病，常伴有低热、头痛和厌食等症状，斑疹、丘疹、水痘等呈向心性分布，该病潜伏期12至21天，在出现皮疹前1至2天到疱疹完全结痂为止都有传染性，患者为唯一传染源，可通过呼吸道传播，也可经接触被疱疹液污染的物件或直接接触疱疹液感染，传染性极强，一般10天左右自愈。

据李瑞琴介绍，水痘是由水

呼和浩特市秋冬季节干燥寒冷的气候特点使得病毒在空气中的存活时间更长，增加了传播的风险。“预防水痘最有效的方式就是接种疫苗。幼儿一般在12至18月龄时接种第一剂，4周岁时复种第二剂。”李瑞琴表示，预防水痘应当保持良好的个人卫生，勤洗手，加强锻炼，保持居住环境清洁，勤通风，避免与水痘患者密切接触，特

别是对于免疫功能较弱的人群，如孕妇、新生儿等。如果接触了水痘患者应及时进行隔离，密切观察自身身体状况。

最后，李瑞琴提醒家长：“水痘也可能引发脑炎、心肌炎、肺炎等并发症，出现水痘感染后最好第一时间前往医院就诊，判断症状轻重，选择自行隔离或医院治疗，避免出现并发症。”