

很多人搞不清头痛和偏头痛的分别。头痛由很多因素引起，离不了天气太热中暑、过于劳累、熬夜、饮食不当发热气等等。一般头痛可能只痛一天半天，或吞服止痛药就会好。唯有偏头痛，痛起来可能会好几天，并且是惯性的发作，且不能根治！何谓偏头痛？偏头痛是原发性头痛的一种。对西医来说，是血管神经性的疼痛，并认为有3个因素引起，即血管、神经和激素。发作原因是头部的血管舒缩功能发生障碍引起。它属于反复发作，每次发病都有明显的诱因，严重可一个月平均发作4次。发作时间从4小时到72个小时不等。



# 偏头痛：不一般的痛

□吕传彬

## 发作前常出现情绪不舒畅

发作前24小时内，会出现情绪不舒畅、容易生气、容易被激怒、疲倦，情绪上也可能变得抑郁或忽然异常兴奋。对外界的刺激很敏感，例如噪音、光线与嗅觉都会造成很大的刺激，或很想吃某种食物等等。甚至有一些患者有各种先兆，例如视觉缺失，眼睛看东西不清楚，肢体或面部神经忽然间瘫痪，又或者忽然间失语讲不了话等等。

在疼痛的症状上，最常见典型症状是单边头痛为主，感觉是有搏痛，就像随着心跳脉搏被抽着一样的跳痛，严重的还会伴有恶心、想吐又不能吐。走动或上楼梯又或者头部晃动时，都会加剧头痛。这些症状是一般头痛所不会有的。

## 发病原因或与饮食、环境有关

偏头痛很复杂，发病的原因很多，较常见的如下：1.遗传基因，可能60%偏头痛患者都有家族史，并以母亲曾是病患为多。2.内分泌失调，月经紊乱、生理周期不太稳定。经常有情绪压力、失眠等，也会影响内分泌失衡。3.饮食因素，有些人经常吃刺激性食物，经常抽烟喝酒，使血管舒缩功能较差。4.环境因素，外界的环境温度不适，太热或太冷、空气污染、空气不流通等都可诱发。5.体能因素，过于疲累、熬夜，甚至过度的锻炼也会有问题。

此外，服食药物如避孕药、雌激素或止痛药，或是强光、气味与噪音的刺激，都是其中的诱因。

## 女性较男性多3倍

由于激素的分泌对偏头痛也大有影响，因此女性发病率较大。因为雌激素的分泌与水平高低都会影响血管的收缩与舒张。一般来说，女性患者比男性多3倍，儿童也会有偏头痛。一般女性的第一次偏头痛发作时，是月经初潮发生的那一天。

偏头痛与雌激素两者之间有很大联系，女性在怀孕时，孕激素增加，因此怀孕期间较少发生偏头痛，一旦生产过后又会恢复。在绝经过后，偏头痛也会开始减少或消失。

上述皆是偏头痛的特征，而一般头痛最常见是紧张性的头痛，通常是工作压力大、睡眠不好，感觉整个头都在痛，这种头痛跟情绪压力有关，只要放轻松了，疼痛感就会消失。另外饮食造成“上火”的，例如吃了辣的或煎炸物，刺激性的头痛，可能还会伴喉咙痛，只要吃些清凉解热的东西就可纾解。

## 中医如何看偏头痛？

“偏头痛”是西医用的名词，中医治头痛的特点，是看病位在哪里。偏头痛主要发生在颞侧，属少阳胆经，古代称“偏头风”，由于头在最高的部位，容易受风邪侵袭。

中医把头痛分为两类，即外感和内伤。外感是指环境气候，包括风热、风寒、风湿等，由外感邪气引至。例如天气炎热，人们原本在太阳底下暴晒走着，忽然进入冷气商场，热时毛孔打开出了汗，忽然气温转为寒冷，感受到寒气，就会导至血管经脉收缩，气血运行不通畅。中医说不通则痛，于是就会引起头痛。内伤方面则包括本身体质不好或饮食不当引起。头是诸阳之会，如果脏腑功能失调，就会影响头痛。在中医来看，头痛主要与肝脏有密切关联，例如肝火上炎或肝风内动等等。

偏头痛一般发生在一侧，不一定发生在左边或右边。但中医有说“左肝右肺”，偏头痛发作是跟肝气不舒有关；中医也有说“女子以肝为先天”，月经的调节也是和肝功能有关，因此中医认为偏头痛会发生在左侧较多。但这也不是绝对的。

## 头痛与眼睛有关？

也有一些人认为眼睛的毛病和头痛有关，若好好保护眼睛是否就不会让头痛发作呢？

在西医是有“眼源性的偏头痛”，那是由于屈光不正所引起，例如近视、远视或闪光忽然加深。也可能对着电脑的时间太久，调适不过来。又或者是青光眼眼压升高或角膜炎发作都会引发头痛。

中医理论则说头痛跟肝胆有关，另一方面，肝开窍于目，因此两者之间有关联。有时偏头痛发作

时，眼睛也会跟着痛。因此平时要注意保护眼睛，尽量让眼睛多休息，不要在弱光下看东西，免得引起眼源性偏头痛。

但是，保护好眼睛并不等同偏头痛就不会发生，这样做只是尽量消除诱导的因素而已。

## 预防与治疗

防治偏头痛，最重要先解除诱因，看是什么因素造成。

一般来说，女性雌激素分泌的多寡都和生活作息与饮食习惯有关。爱吃肉类脂肪的，会导至雌激素升高，较可能发生偏头痛。但是也有人因雌激素水平低而引发，情况因人而异。

预防方面，要时刻保持心情愉快，避免过于劳累，注意温度的变化，注意保暖，避免受寒。女性也要注意月经生理期前后的调养。

下面几种防治方法可让偏头痛患者参考，主要为发作前期的纾缓法。

泡手法：感觉偏头痛开始发作时，可用摄氏40度的温水来泡手。以盆子盛水，把双手泡进去半个小时左右或直到缓解为止。水一定要保持温度，如果降温了就要换水。这是对治血管性偏头痛的方法，因为当血管要扩张当际，温水泡手能让血液流向手部，纾缓紧张的血管。

冷热敷法：感觉头痛将要发作而未发作之际，可用热毛巾敷在可能发作的部位，大概15至20分钟。若头痛已开始，有搏动或抽痛的感觉，那时是血管开始扩张了，就要用冰冷的毛巾敷在患处15至20分钟。

## 偏头痛患者要忌口

偏头痛患者要忌口，尤其巧克力、乳酪和柑橘，都会导至血管痉挛，因为里面含有一种称为酪胺酸物质，可能导致血管痉挛而引发头痛。另外还有腌制物、泡菜、香肠、代糖的食品、红酒、冷水、止痛药等。鼓励偏头痛患者多吃含镁和钙的食物，例如全壳类的食物、坚果、菜花、豆腐都可以调节血流，放松肌肉，不让血管过于紧张。

此外，也可吃些清凉解热的草药如菊花茶、薄荷茶等，都有舒肝理气的作用，以减少头痛症状。

## 心理咨询

## 如何帮助丧亲者调适心理走出哀伤？

□本报记者 闵丹

【职工问题】我丈夫一直心脏有问题，但一直都没大碍，我也放心的让他去干自己热爱的事业。近期他们公司工作量特别大，天气又闷热难耐，我劝他别去上班了，在家休息几天，但好强的他说没问题，也没有说不舒服。一个月前我们刚刚庆祝了结婚25年，两周前他因为心脏问题病逝，我十分自责。如果我坚持让他不上班，也许就不会发生这种事情。我每天都非常难过，触景生情，每天晚上都会梦见丈夫还有与他有关的所有场景，无法面对以后的生活。

北京市职工服务中心心理咨询师：

您好，感受到您失去丈夫的痛，爱一个人，和他结婚就会期待和他白头到老，互相照顾，与他同甘共苦，你们在一起生活了25年，他突然意外去世了，您非常难过，这是丧亲的正常反应。

很多时候当我们面对意外发生时，大多数人会有和您一样的想法，“觉得自己做些什么就可以避免”，所以陷入深深的自责，您觉得您如果坚持不让他上班，他就不会去世，您的意思是您应该为他的病逝负责吗？这种想法是否雪上加霜，更加深了您失去丈夫的痛苦呢？

张德芬老师说过：天下只有三件事：一件是“自己的事”；一件是“别人的事”；一件是“老天爷的事”。我们只能做到负责“自己的事”，尊重“别人的事”，臣服“老天爷的事”，生老病死，天灾人祸，是老天爷的事，失去是不可抗拒的只能接受和臣服。您的哀伤和难过是正常的，生活还要继续，我相信您的丈夫最后想对您说的话一定是“你要好好照顾自己”。您好好活着就是对他最好的纪念，您是否愿意对“自己的事”负责？对自己的衣食住行、身体、情绪负责？如果您愿意可以给您的丈夫写封信，把您的心情写出来。然后可以找心理咨询师聊聊，放弃一些非理性或无根据的自责，重拾生活的信心。

在我们的教育体系中，生命死亡教育比较缺失。有三类变故容易让丧亲者沉浸在哀伤中：一是孩子死亡；二是家庭中的经济支柱死亡；三是因亲人或爱人从发病到离世过于短暂，而没有充分的照料、抗争产生的哀伤。哀伤常常表现为有自责情绪，行为消极，对很多事物丧失兴趣，相对自闭，严重的则会失眠、抑郁……失去时有哀伤情绪是正常的，要允许哀伤，并帮助他们充分释放这样的哀伤情绪。

免费职工心理咨询在线服务  
www.bjzgxlg.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804

本版E-mail：ldzzmys@126.com