



您是否有过这样的经历:突然一阵头痛袭来,太阳穴一跳一跳的疼,严重的时候还恶心想吐?这就是一次典型的偏头痛发作。很多人错误地认为偏头痛只是“小毛病”,不影响健康,没必要治疗,可实际上,偏头痛是全球范围内仅次于脑卒中的第二大致残性神经系统疾病,反复发作不仅会严重影响患者的生活质量和工作效率,还可能增加患上脑卒中的风险。今天,北京友谊医院神经内科主任医师易立、主治医师李金鑫,来和大家聊聊偏头痛的识别、诱因与科学管理。

偏头痛 到底是不是病?

神经内科专家深度解读

□本报记者 宗晓畅

什么是头痛?

头痛并不是一种疾病,而是一种症状,就像发烧、咳嗽一样,是身体发出的一种“信号”。它指的是头部任何部位的疼痛不适感,包括前额、双侧太阳穴、后枕部等等。头痛可以分为原发性头痛和继发性头痛两大类:

原发性头痛 是指没有明确病因的头痛,即不是由其他疾病引起的,头痛本身就是一种独立的疾病。偏头痛就属于原发性头痛里最常见的类型之一,除此之外,紧张型头痛、丛集性头痛也属于原发性头痛。这类头痛通常反复发作,病程较长,但一般不会危及生命。

继发性头痛 它是由其他疾病引起的头痛,头痛只是这些疾病的一个症状。比如我们常见的感冒发烧引起的头痛、高血压控制不好导致的头痛、还有更严重的,像脑出血、脑肿瘤、脑炎等神经系统疾病,也可能会出现头痛的症状。这类头痛的关键是要找到背后的病因,治疗原发病,头痛才能缓解。

偏头痛的常见误区

很多人觉得偏头痛就是一侧的头痛,这种说法是错误的。虽然偏头痛最典型的表现是单侧头痛,但根据临床数据,大约有30%到40%的偏头痛患者,头痛发作时是双侧的,还有一部分患者可能会从单侧疼痛发展为双侧疼痛。所以,不能仅凭“是不是单侧

头痛”来判断是不是偏头痛。很多人觉得偏头痛只有头痛这一个症状,这种说法是错误的。偏头痛是一种全身性的疾病,除了头痛,还会有很多伴随症状。比如恶心、呕吐等胃肠道症状,其次是畏光、畏声。另外可能出现头晕、乏力、注意力不集中、记忆力下降等症状,这些症状在头痛缓解后可能还会持续一段时间。

还有一种比较特殊的情况,就是先兆性偏头痛,患者在头痛发作前出现的症状,比如眼前出现水波纹、闪光、暗点,或者感觉一侧肢体麻木、无力,甚至出现语言障碍。这些先兆症状通常持续不超过1小时,头痛出现后,这些症状就会逐渐消失。

偏头痛的诊断标准

偏头痛的诊断需要满足以下几个条件,可以对照了解一下,但要注意,最终诊断还是要由医生来做,不能自己随便判断。

头痛的持续时间 如果不治疗或者治疗效果不好的话,每次发作持续4到72小时。

头痛的核心特征 头痛的性质是搏动性的,也就是我们常说的“一跳一跳”的疼;头痛的程度是中到重度的,会影响到日常活动,比如走路、工作的时候,疼痛会加重;头痛通常是单侧的,也就是一边头疼,但要注意,不是所有偏头痛都是单侧;头痛会被日常活动诱发或加重,比如爬楼梯、快走的时候,疼得更厉害。

小心失温! 冬季严防“隐形杀手”

“失温不仅发生在极寒地区。”任鸿翔说,曾有滑雪者,结束滑雪后在温暖的雪具大厅休息,却因贴身衣物被汗液浸湿没有及时更换,加之疲劳、没有进食等,最终导致失温。这是因为身处潮湿环境时,水汽蒸发会迅速带走身体热量,即使周围环境温度并不低,也可能导致失温。

此外,大风天气、过度疲劳、能量摄入不足等,也会成为失温的诱发因素。“出行时一定要关注当地的天气预报,如果预计出现大风、降雨等天气,建议取消行程,远离危险环境。”任鸿翔说。

冬季户外运动应穿好吃好

专家提示冬季进行户外运动,应格外注重穿好吃好。

北京协和医院急诊科副主任医师王江山建议穿三层衣服。最

头痛的两个伴随症状 一个 是恶心、呕吐,另一个是畏光和畏声,也就是怕光、怕听到噪音。如果符合以上这些条件,再排除其他可能引起头痛的疾病,比如发热、高血压、脑部病变等,医生就可以诊断为偏头痛了。

偏头痛的诱发因素

遗传因素 有家族遗传史的人,患上偏头痛的风险会比普通人高2到4倍。如果父母双方都有偏头痛,那么子女患病的风险会更高。

性别 女性更容易得偏头痛,最主要的原因就是激素水平的波动,尤其是月经周期带来的激素变化。女性在月经前后,体内的雌激素和孕激素水平会发生剧烈波动,这种波动会影响大脑内5-HT的水平,从而诱发偏头痛。此外,女性比男性更容易受到情绪、压力等因素的影响,这也是导致偏头痛发病率更高的原因之一。

饮食因素 适量的咖啡因可能对某些人有缓解头痛的作用,但过量饮用或突然停用,都可能诱发偏头痛。酒精,尤其是红酒,其中含有的酪胺会诱发头痛。此外,一些含有添加剂的食物,比如腌制食品、加工肉类、罐头食品等,里面含有的亚硝酸盐、味精等添加剂,也可能诱发偏头痛。巧克力、奶酪、柑橘类水果等也是某些人的诱发因素。

情绪因素 长期的精神紧张、焦虑、抑郁或者突然的情绪波动,比如生气、激动、悲伤

等,都可能诱发偏头痛。

睡眠因素 睡眠不足、睡眠质量差或者突然熬夜、倒时差,都可能诱发偏头痛。另外,睡得太多也可能诱发偏头痛,比如周末的时候突然睡十个小时,醒来后可能会出现头痛。所以,保持规律的睡眠非常重要。

偏头痛的治疗

偏头痛的治疗是一个系统性的过程,核心原则是分层管理、个体化治疗。

急性期治疗是偏头痛治疗中最基础也是最常用的,核心目标是快速缓解疼痛、减轻伴随症状、恢复正常生活功能。

治疗药物 非特异性止痛药,即普通止痛药,适用于疼痛程度较轻的患者。比如对乙酰氨基酚、布洛芬、萘普生等,这些药物要注意按说明书服用,避免过量。特异性止痛药,专门针对偏头痛发病机制研发的药物,止痛效果更精准,适用于偏头痛程度较重或普通止痛药效果不好的患者。一个是曲坦类药物,像舒马曲坦、佐米曲坦等,另一个是降钙素基因相关肽受体拮抗剂-瑞美吉泮,这是一类新型的偏头痛特异性止痛药,副作用相对较小。

注意事项 急性期药物一定要在头痛发作的早期服用效果最好。如果等到疼痛已经非常剧烈了再吃,药物的效果会大打折扣。另外,任何药物都有副作用,也可能存在过敏风险,建议在医生指导下使用,不要自己随便加量或长期服用。

—【健康红绿灯】—

绿灯

蓝莓白霜越多越新鲜



买蓝莓时常常会发现果皮上覆有一层白霜,这其实是蓝莓生长过程中自然分泌的糖醇类物质,俗称“果粉”,对人体无害,可以食用。白霜可以减缓蓝莓果实的失水速率,同时还让其表面不容易因为湿度过高而滋生细菌。这层白霜正是蓝莓新鲜度的重要标志——随着存放时间延长,白霜会逐渐减少。蓝莓要尽量选择深紫色或蓝紫色,表皮上有厚厚一层白霜的。

吃完芒果要注意防晒



鲜芒果属于光敏性物质,光敏性物质在光线作用下,能转化成为另一种物质——光化学产物,光化学产物再与皮肤内蛋白质相结合,可成为抗原,抗原能使机体产生过敏反应,发生日光性皮炎症状。如果在吃完芒果后晒太阳,严重者皮肤会被晒伤,以至于出现晒黑和晒斑,因此,吃完芒果要注意防晒。

红灯

减肥人群要避雷的4种食物



内松,为达到酥脆化渣的口感,制作时需加入大量油反复焙炒,且钠含量普遍偏高,对控制血压极为不利; **干嗑酸奶**,这类酸奶非常浓缩,部分产品脂肪含量高达10克/100克以上,热量是普通酸奶的2倍以上; **果蔬脆片**,大多都经过油炸处理,水分被油脂置换出来,脂肪含量甚至堪比炸薯片; **腐竹**,由豆浆煮沸后表面凝结的薄膜挑出晾干而成,每100克脂肪含量达21.7克,热量为461千卡。

频繁涂润唇膏或引发唇炎



一觉得嘴唇干,就拿出润唇膏涂一涂?其实涂润唇膏一天1-2次为宜,涂得太频繁可能会起到反作用。嘴唇肌肤本身也会分泌一些保湿成分,频繁涂唇膏保湿可能会给皮肤传递一种信号:湿度够了,不需要分泌过多的保湿成分来护唇——长此以往,嘴唇的“自保”功能会退化,越来越容易干燥。