



换季了,天冷了,令人“头痛”的头痛就来了——

祛除头痛,可请蝎子来帮忙

■受访专家

王化贤
河科大二附院
神经内科主任、主任医师
赵东鹰
河科大二附院
中医科主任、主任医师
孙婵娟
市第一中医院
中医特色治疗科主任

□记者 崔宏远 通讯员 牛然

头痛,可以说是最令人“头痛”的事了。头痛,几乎每个人一生中都会出现,或多或少而已,其临床发病率仅次于感冒。尤其是大冷天,寒风一吹,头痛跟着就来了。

头痛发作时,吃饭没食欲、工作没状态、娱乐没心情,干什么都是一副病恹恹的样子,那种心情只能用崩溃来形容。

冬季,该如何预防头痛?头痛发生时又该如何治疗?记者采访了该市相关专家,请他们为您答疑支招。此外,还有独家中医药验方送哦,祛除头痛有特效。

1 祛除头痛,先学会判断类型

头痛不是一种病,只是一种症状。“要想祛除头痛,最主要的是先判断类型。”王化贤介绍,头痛分为原发性头痛和继发性头痛。简单来说,原发性头痛,也称特发性头痛,属于功能性头痛,病症较轻,如常见的风寒性头痛、紧张性头痛等。继发性头痛往往是由某种疾病引起的头痛,如颅内肿瘤、血管病等。

医生支招:

发生头痛时,先学会进行大致分析,回忆头痛病史的长短,以及排查头痛发生前的可能致病因素,如是否感冒、熬夜、服用药物等。头痛病史短、突发且伴有呕吐的严重头痛,一定要及时到医院就诊;头痛病史长、每月发生频率超过两次,最好到医院检查脑血管;有可能致病因素的头痛,应积极治疗原发病,注意休息,多数可缓解。

2 风寒性头痛,从自己的身体找内因

“冬天,不少人会出现头痛的症状,多是风寒性头痛。”赵东鹰介绍,这种头痛以偏头痛居多,即表现为头部一侧疼痛。

冬季冷风一吹,不少人就出现了头痛症状,原因就是寒冷刺激或是冷热环境转换太快,造成脑部神经血管突然收缩紧绷,瞬间引起头痛。

赵东鹰表示,这种头痛大多是一过性的,在温暖的环境中休息一会儿就可缓解。不过,寒冷刺激和温差只是头痛的诱发因素,如果频繁出现头痛,要从自己的身体找内因,如患有高血压、有慢性病史、免疫力低下、缺乏运动、经常熬夜等,这些因素才是引发头痛的根本,应及时就医治疗,养成良好的生活习惯。

医生支招:

缓解风寒性头痛,可用42℃左右的热毛巾,敷颈部10分钟,可起到放松肌肉、促进头部血液循环的作用,进而祛除头痛。

天冷外出时,最好戴上围巾、帽子保暖。冬季洗头后,头发要及时吹干,避免头颈部受凉、血管收缩引发头痛。

十秒读全文

- 原发性头痛重在预防,继发性头痛要尽早就医检查
- 风寒性头痛,寒凉刺激是诱因,自己身体有问题才是内因
- 紧张性头痛,劳逸结合是最好的非药物治疗
- 祛除头痛,按摩列缺穴立竿见影,中药验方有特效



绘图 茜文

3 紧张性头痛,改变生活方式最有效

冬季,患上紧张性头痛的人不在少数。

你在头痛的时候,如果感觉脖子发硬、头部发沉、太阳穴发胀,整个头部钝痛,好像戴上了“金箍”,疼痛感觉绵延不断、时轻时重,那么,你已经很不幸地中招了。

“环境刺激、工作压力大、疲倦,以及头颈部肌肉僵直是主要原因。”王化贤说,紧张性头痛患者,寒凉刺激会导致颅周肌肉收缩缺血,使颅周肌筋膜组织痛觉敏感度增加,引起头痛。

人们过度焦虑或是忧郁,也会造成脖子和面部肌肉过度紧张,精神和神经的紧张状态引起了这种疼痛,病程数日至数年不等。

医生支招:

紧张性头痛是多因素综合作用的结果,治疗应根据不同的个体特点,进行综合治疗。

改变生活方式、劳逸结合是最好的非药物治疗,如多到户外呼吸新鲜空气,在工作间隙活动一下筋骨,坚持规律作息,及时调整心理状态等。

偶发性紧张性头痛患者,病情较重,可接受药物治疗,选择非甾体类抗炎药,如布洛芬、阿司匹林等。对频发性和慢性紧张性头痛患者,止痛药无效时,要及时就医。

4 脑肿瘤,头痛进行性加重重要就医

有些人出现头痛,总担心脑袋里出了问题,害怕患上脑肿瘤。一般头痛和脑肿瘤的头痛该如何区分呢?

进行性加重是脑肿瘤的显著特点,因为随着肿瘤的长大,颅内压逐渐增高,头痛也越来越重,如果患者还伴有呕吐、视力下降、记忆力减退等症状,且早上起床时症状最重,很少有缓解的时候,应考虑脑肿瘤的可能。

王化贤表示,对不明原因的头痛,建议尽早就到医院检查,一般通过颅部CT、磁共振等检查就能确诊。

医生支招:

这些症状必须看医生——

1. 头痛严重,并伴有颈部强直、呕吐、畏光;
2. 最近头部受过伤或受到过撞击;
3. 伴有手足麻木、刺痛或无力;
4. 剧烈的搏动性疼痛,经常伴有恶心、呕吐,疼痛发作前会有闪光幻视;
5. 餐后出现头痛,并伴有站不稳或无力感。

5 头痛·误区

误区:头痛越剧烈,病情越严重

解析:头痛的严重程度,主要取决于病因,如三叉神经痛引起的头痛很剧烈,而脑肿瘤早期引起的头痛则较轻,显而易见,脑肿瘤的病情更严重。

误区:治疗头痛,药到病除才算有效

解析:疼痛的原因复杂,头痛更是如此,治疗有效与否,要看疾病种类和治疗预期,如有些疾病目前尚不能根治,只能减轻症状,而有些慢性疾病引起的头痛,则需要长期治疗才能有明显的疗效。治疗头痛,需要患者保持良好的心态,并积极配合医生,这样才有助于改善症状。

误区:治疗头痛没什么好办法,吃药才有效

解析:恰恰相反,长时间服用一种止痛药也会引起头痛,即过度用药引起的头痛,止痛药一定要遵医嘱服用。另外,手术治疗也是不错的治疗方法,如三叉神经痛,这种疼痛有时候辐射到头部,引起剧烈头痛,可以做手术把三叉神经阻断,效果很好。

■小贴士

祛除头痛,中医药有大招

按摩列缺穴

正所谓“头项寻列缺”,即脖子及脖子往上的病都可通过按摩这个穴位来治疗,对头痛有特效。具体做法是:伸直手掌,并拢四指,跷起大拇指,双手虎口交叉,食指和手腕接触的部位就是该穴位。头痛时,可用大拇指连续用力按压列缺穴120次,双手交替,头痛可明显缓解。

全蝎定痛散

全蝎(炮制过的完整的蝎子)30克,麝香1克,冰片1克,人工牛黄1克,研碎呈粉末状,并用120目的筛子过筛,取粉末装瓶备用。头痛时,可用食指蘸取少量粉末,通过鼻子吸入,头痛可快速缓解。

(请在医生指导下服用)