

过度节食或太宅易导致头痛

进食量少,摄入水分和盐分不足,容易导致脑脊液分泌不足

经常“宅”在家,少运动、代谢水平低,也会因为血压低从而导致颅压低



一些年轻女性由于减肥过度节食三天不吃饭而引起头痛,而一些常年喜欢宅在家的年轻人也会诉说一站起来就头痛头胀。这些头痛都有一个共同点,就是站着坐着时症状明显,躺着休息一会儿症状就缓解。

专家表示,造成上述“头痛”的元凶是“低颅压综合征”。临床上,部分非神经内科专业的医生常常误诊为其他疾病。专家提醒,过度节食,进食量太少,摄入水分和盐分不足,

容易导致脑脊液分泌不足;而经常“宅”在家,少运动、代谢水平低,也会因为血压低从而导致颅压低。专家提醒,不要长时间“宅”在家,饮食要保证水分和盐分的摄入,特别是发育期的青少年不要盲目减肥。

症状 站着很头痛 躺下来舒服

专家说,造成过度节食或太宅的人头痛的元凶是“低颅压综合征”。颅内压力主要通过脑脊液的调节来维持稳定。而脑脊液是每天不断分泌同时不断吸收的,是一个循环的过程,一般成人的脑脊液容量平均为130毫升,其生成速度为0.3~0.5毫升/分钟,每日生成500毫升。颅内低压综合征又称为脑脊液低压性头痛,人体正常颅内压的范

围在80~120毫米水柱,70~80毫米水柱是临界值,而颅内低压是指低于70毫米水柱的一种颅内压异常。专家说,人的大脑并不是直接“安放在”颅骨当中。大脑和颅骨内侧之间充斥着脑脊液。脑脊液主要作用是“托浮”大脑,像水流一样形成缓冲带,保护着脑组织,避免其与颅骨直接接触。这样人在活蹦乱跳或头部受到碰撞后,大脑和脊髓

就不容易受到损伤。脑脊液就像一个“水囊”里的水,“水囊”壁由硬脑膜和硬脊膜构成。一旦“水囊”发生破裂或者“水囊”中分泌的水分不足,颅内的压力就会降低。随着“水囊”内脑脊液量的减少,脑脊液对脑膜产生异常的压力,或者导致脑组织在重力作用下往下移位,使颅底神经、硬脑膜、动脉、静脉等结构受到牵拉,人就会感觉头痛。

原因 进食少、运动少、代谢水平低

专家说,在临床上,比较常见的是是一些年轻女孩子为了减肥而过度节食,进食量少导致水分和盐分不足,不仅四肢无力,还导致脑脊液分泌不足。此外,还有一些人经常“宅”在家,少运动、代谢水平低,由于血压低从而导致颅压也低,最终引起头痛。

道以下原因导致颅内压低:
1、外界因素导致脑脊液漏,引起“继发性颅内低压”。一般,腰椎穿刺术是引起颅内低压的常见原因,颅内低压多数伴随有腰穿经历的患者发生。此外,颅底骨折、腰椎脊柱等部位手术后缝合不好都会使脑脊液外漏,造成颅内低压。
2、生理性原因(内分泌失调)导致脑脊液无法产生,引起“原发性

低颅压综合征”。排除上述外界因素,若出现颅内低压,很可能由于内分泌失调所引起的。如垂体功能衰退、垂体肿瘤、甲状腺功能减退、肾上腺激素功能低下等;青春月经紊乱的女生;妇女产后大出血时;40~50岁进入更年期的妇女由于激素分泌不平衡等;长期卧床的患者由于适应了躺着的体位也会导致颅内低压。

提醒 加强锻炼多活动不要盲目减肥

专家提醒,平日要加强体育锻炼,多活动,不要长时间“宅”在家里;正常饮食,保证水分和盐分的摄入,特别是发育期的青少年千万

不要盲目地减肥。这都有利于预防低颅压的发生,减少因此而引起的头痛。此外,由于腰穿是引起颅内低

压综合征的常见原因,因此,若进行腰穿,应到规范的医疗机构就诊,术后按医嘱平卧6小时,按时就餐饮水等。

健康新知

抚摸能降低痛感



如果碰疼了,抚摸一下痛处感觉会好很多。英国《每日邮报》报道,伦敦大学学院研究人员完成的一项新研究发现,在疼痛点2.5~5厘米范围内抚摸可以明显降低疼痛感。

新研究中,志愿者被蒙上眼睛,戴上耳机以阻挡其他感官信息。之后利用激光刺激其前臂,导致疼痛。一些志愿者同时接受来自机器人尼龙毛刷在疼痛点1厘米的范围内抚摸。结果表明,激光和抚摸同时进行,参试者不太

可能报告“高强度”疼痛。无抚摸情况下,参试者感觉激光刺激时间中93%都有痛感,而一旦伴随抚摸,疼痛时间则显著降低至28%。之后,研究人员将抚摸范围扩大至距离疼痛点9厘米处,结果发现,距离疼痛点越远,抚摸镇痛的效果就越差。

伦敦大学学院科学家表示,这项最新研究表明,抚摸可以抑制疼痛。抚摸缓解疼痛的效果源自处理抚摸的神经纤维,它能产生“触觉镇痛”效果。

家人做红娘 异性感情往往更“靠谱”



现代社会中,相亲成了一种最常用的婚恋方式。法国和美国社会学家共同完成的一项调查显示,在已婚者中,70%的受访者与配偶是通过两人共同的熟人介绍认识的。其中,由家人介绍的两个人,更有可能步入婚姻殿堂。

美国芝加哥大学的研究人员在全国范围内抽取了3432名年龄在18~60岁的人进行调查,内容包括性行为、心理状况、健康情况等详细信息,以及“你是在哪里、怎样认识现在的伴侣的”。结果显示,通过

网络结识伴侣的人不到两成,由朋友、同学、家人介绍结识异性的情况最为常见。法国科学家也得出了类似的结论。多数情况下,不管男女双方处于何种情感关系,他们的初次见面都是由第三方介绍的;相比通过朋友或其他人际关系,由家人介绍的男女更有可能步入婚姻殿堂。

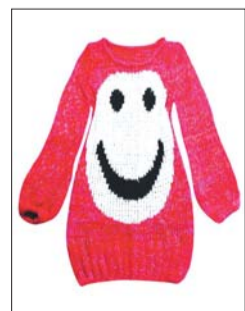
研究者分析,虽然网络对原有的社交关系有着很大冲击,但在感情方面,家人仍然是最为了解情况的人,他们介绍的异性往往更加“靠谱”。

衣服鲜艳有助缓解“周一忧郁”

每逢周一开始上班,很多上班族会感到沮丧、疲劳,甚至厌烦,更容易发生工作失误。这种心理被称为“周一忧郁症”。有报道,一项新研究发现,衣着亮丽点,周一不忧郁。

社会慈善机构英国心理健康研究中心呼吁大众,星期一穿着亮丽多彩有助于克服抑郁症、季节性情绪失调症和周一忧郁症。

这项涉及2000名英国成年人的调查发现,1/5的员工不会穿颜色亮丽的衣服上班,因为他们担心这样的穿着会被认为“不职业”。只有36%的女性和24%的男性表示会穿着亮丽的衣服上班。



该慈善机构心理健康专家劳拉·戴维森博士表示,虽然穿亮丽服装无法防止抑郁症或因为缺少日照时间而导致的季节性情绪失调,但大量研究表明,情绪与颜色之间关联密切,穿黑色或灰色职业装上班的传统该改变了。

心理测试

你是个依赖心很重的人吗?

生活中,你是个备受瞩目的女汉子,还是性格温柔,特喜欢依赖别人的人呢?你的依赖指数有多少,通过这个测试来看看。

问题:搭乘别人摩托车的時候,你的手是怎么放的?

- A.扶在后面的把手上
- B.扶在前面那人的腰际上
- C.放在自己膝盖上
- D.双手紧抱着前面的人

心理分析

选择A

你是个很独立自主的女性,你有冷静的头脑及非凡的判断力,做什么事都应付自如,从容不迫,生

活中的你是个备受瞩目的女强人。

选择B

你表面独立,但内心是个脆弱敏感的女孩。你时时梦想着找一个可以全心依靠的人,可事实却常常难以令你满足。在无奈而孤独的人生旅程中,你学会了靠自己,但是你细腻柔弱的心呵,却永远不会感到满足。

选择C

你是个不喜欢依赖别人的人,更不喜欢别人对你有太多依赖,所以,生活中的你独来独往,才干出众,不喜欢同别人过多地深交。你有自己的主张,但个性太急躁,虽然别人愿意同你交往,却不会有知



心的朋友。

选择D

你是个依赖性特别强的人。工作中的你怕承担太多的责任,尤其是需要独挡一面的话,你会十分紧张。