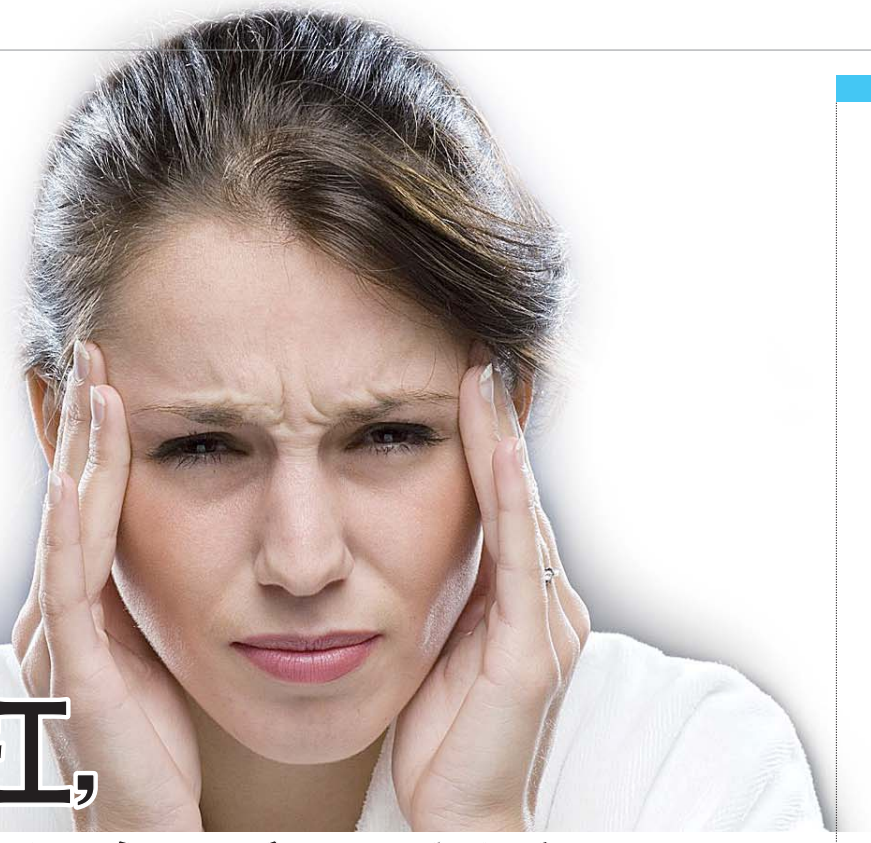
现在的职业人士经常有偏头痛的症状,尤其是女性,临床称偏头痛与工作压力密切相关。据相关医院统计,头痛患者甚至能占神经内科门诊总量的20%。临床调查也发现,许多患有头痛的人通常有这样的感觉,当加班、烦躁、忙碌、长时间用脑过后,头痛出现的几率就会大一些。对此专家表示,其实,出现紧张性头晕、头痛一般不需多少药物就能实现治愈和缓解的效果,更讲究药物调理和改善生活方式相结合。



头痛硬扛,会损身体免疫系统

长期站姿、立姿不正确也会引发头晕、头痛

本报记者 李钢 陈晓丽

狠吃冰淇淋 患上“脑结冰”

“大夫,我头疼欲裂啊。”19岁的徐先生在回家路上大汗淋漓,回家后就急忙把室内空调调低,又从冰箱里拿出一大盒冰淇淋吃了起来,不一会儿就将其“消灭”。可让他没想到的是,刚吃完他就感到头疼欲裂,无奈急忙赶到了医院。“让我头疼的祸首竟然是那盒冰淇淋,医生说是‘脑结冰’。”

近日,虽然连续的高温、炽热的阳光有所收敛,但气温依然很高。冷饮、空调仍是不少市民的最爱。最近关于贪凉致病的新闻仍频见于报端,除了吃坏肚子之外,吃冷饮甚至还能吃坏“脑子”,患上一种叫“脑结冰”的怪病。

“突然遇冷,血管收缩、神经痉挛等,可能会引起头痛。”济南市第五人民医院急诊科主任付元庆介绍,夏季天热,头痛较为多发,气温高可能会使一些人的植物神经功能紊乱,出现心烦、头痛等现象。室内外温差大,血管收缩等也可能引起头痛。人们将这种突然遇冷引起的头痛叫做“脑结冰”。

据介绍,“脑结冰”是一种形象的说法,在上世纪八十年代,西方医学界将这种神经性头痛取名为“冰淇淋头痛”,讲的就是大量食用冰淇淋之后引发的头部神经疼痛的情况。一般有两种原因会导致冰淇淋头痛:一是患者本身有偏头痛的病史,突然遇冷受刺激,诱发神经痉挛,引起头痛;二是冷饮刺激到下腭部肌肉神经,并传导到脑部中枢神经,从而引发头痛、晕眩等症状。

不过患上”冰淇淋头痛“之后也无需过分慌张。付元庆表示,虽然严重头痛会让人暂时丧失工作能力,影响生活节奏,但这种头痛多为暂时性的,只需脱离寒冷一段时间便可有效缓解。但专家同时警告,刺激性的神经性头痛虽不是大病,但容易诱发不少并发症,突然受凉引发的血管收缩,会引起高血压,甚至脑血栓。“年轻人身体调节能力强,疼痛来得快去得也快。但中老年人就需要注意了,还有那些高高瘦瘦、免疫力差的女生要特别注意。”

神内门诊近两成 是头痛患者

“引起头痛的原因和种类很多。”山东大学齐鲁医院神经内科主任医师焉传祝表示,突然遇冷引起的头痛仅是头痛患者中极少的一部分,还有许多原因可以引起头痛。“从目前的情况来看,因头痛前来门诊的患者约占门诊总量的10%-20%。”

据介绍,2003年国际头痛协会制定的第二版“头痛性疾患的国际分类”将头痛分为三类:原发性头痛,像偏头痛、紧张性头痛等;继发性头痛,像头颈部外伤、颅颈部血管性因素、颅内非血管性疾病、感染、药物戒断、精神性因素等多种原因所致的头痛;颅神经痛、中枢和原发性颜面痛以及其他类型头痛。

因此,引起头痛的病因大致可分为原发性和继发性两类。原发性是指不能归因于某一确切病因,也可称为特发性头痛,常见的如偏头痛、紧张型头痛;而继发性病因可涉及各种颅内病变如脑血管疾病、以及滥用精神活性药物等。

“所以,一般患者将头痛作为主诉症状时,要首先排除器质性病变。”付元庆说,除了头部器质性病变,感冒发烧等也是较常见的头痛病因,“如果有原发病,治愈了原发病,头痛也就自然好了。”

“尤其是鼻窦炎引起的头痛,以青少年居多。”专家解释,鼻窦炎之所以会引起头痛,是因为鼻甲、鼻道、鼻窦口及鼻窦黏膜的炎性刺激,肿胀的黏膜压迫神经末梢;鼻窦内分泌物潴留蓄积后,压迫神经末梢;细菌产生毒素刺激神经末梢。

因此,专家提醒,当感觉到头痛时,不要只以为是感冒而硬扛,这样很容易使身体免疫系统受到损害,从而增加患上鼻窦炎等疾病的几率。

省千佛山医院中医科专家周霞还表示,生活工作方式不好,站姿、立姿不正确,长期伏案工作等也会导致肩膀、腰背肌肉劳损,这也被称为“伏案综合征”,也就是慢性肌纤维炎,即常说的颈肌劳损,这些也会引起头晕、头痛等症状。

偏头痛不一定 只有一边痛

原发性头痛,尤其是偏头痛,这个由三叉神经感觉支引起的疼痛,不仅让患者痛苦,医生对该病甚至也是有些无奈。省千佛山医院神经内科主任医师唐吉友表示,对于偏头痛,目前还无根治手段。

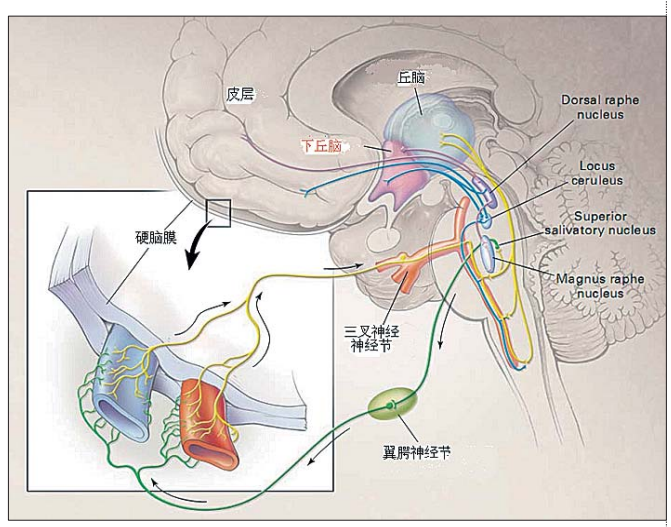
随着社会竞争压力增大,头痛发病率不断增加,“在国外,发病率甚至能达到25%。”唐吉友说,尽管头痛患者增多,但并不是每个患者都是“偏头痛”。

“‘偏头痛’是严格的诊断标准,并不是一边头痛,就叫‘偏头痛’,有20%的‘偏头痛’是两边都痛。”唐吉友介绍,“偏头痛一般疼痛剧烈,伴有恶心、呕吐、畏光、畏声等,活动一般会加剧疼痛。”

引起偏头痛的原因多种多样,例如受恶劣环境的影响,或者食物过热、过冷等。偏头痛也有不同的类型,例如从季性头痛夏秋最易发作。还有些属于家族性头痛,主要是受家庭遗传因素的影响。

目前偏头痛的发病原因还不是很明确。“偏头痛患者一般有一定的家族史。”唐吉友说,内分泌、饮食等因素也可能诱发,“此外,心理、生理和情绪压力与紧张、焦虑、烦恼和抑郁等也是重要诱因。”

焉传祝介绍,对于偏头痛的治疗主要分两个阶段,预防性治疗和发作期的治疗。预防性治疗主要是为了消除偏头痛的诱因,防止偏头痛的再次发作,例如避免过度疲劳、注意调节睡眠等;而发作期的治疗主要依靠药物治疗。



三叉神经在偏头疼中的原理简图。

紧张性头痛 女性多发

“现在紧张性头痛患者大增。”唐吉友介绍,这部分患者往往疼痛不是特别剧烈,没有呕吐等症状,运动或按压后疼痛会有减轻,“这样的患者能占到70%-80%。”

据介绍,紧张性头痛是由于头部与颈部肌肉持久的收缩所致,往往是由焦虑或忧郁伴随精神紧张引起,或者是其他原因的头痛或身体其他部位疼痛引起的。该病女性较为多发,且多在30岁前后发病。

专家提醒,对于经常头痛的患者,平时要养成良好的睡眠规律,加强运动和工作计划性、条理性,心理上不要过分紧张。此外,部分药物也能诱发头痛,如避孕药、硝酸甘油、组织胺、利血平、肼苯达嗪、雌激素、过量维生素A等。

“办公室白领,更容易患紧张性头疼。”周霞说,很多人在办公时使用电脑的姿势不正确,影响颈椎和肩部的健康,出现疼痛、酸软、无力等症状,容易引起头痛症状。因此,久坐者应适当活动,不要等到眼睛不适应,出现酸痛才进行眼睛的放松,否则过于疲劳容易引起头痛。

周霞表示,出现紧张性头晕、头痛一般不需多少药物就能实现治愈和缓解的效果,更讲究药物调理和改善生活方式相结合。

但专家也提醒,目前患者对于头痛持两种错误态度,一类人认为头痛不是病,不用治疗;还有一类人一旦头痛就胡乱服止疼药,导致药物依赖性头痛。因为很多止疼药物都含有咖啡因,会帮助缓解疼痛,但是对头痛的病因治疗并没有任何帮助。

主办:齐鲁晚报
协办:山东省大众健康管理中心
养生堂 本期堂主:周霞

周霞,医学博士,副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师。国家临床重点专科山东中医药大学第二附属医院康复中心中风眩晕方向学术带头人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,主办专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。为了方便读者与堂主交流,特公布周霞医生空中医援在线QQ/微信号:329047252,有问必复,验证请标注齐鲁晚报读者。

正本清源话眩晕之十九:

有一种头晕 叫dandy综合征

昨天接到一个来自临沂的电话。一位59岁的老人,因为腹泻,自己在小诊所打了一周的庆大霉素,腹泻好了,头晕开始了。这种眩晕特别奇怪,坐着不晕,躺着不晕,走起路来就晕,越走越晕。两只眼睛像晃动的照相机或录像机,看到的眼前的景物都是上下颠簸。搞得老人只能在家卧床。家人遍寻当地名医,就诊于当地各大医院,脑CT、磁共振做了好几个,就是找不到原因。神经营养剂、活血化瘀药用了近一个月,也没有太好的效果。最后几位当地医生不约而同地推荐了我,因此家人找到了我。

听完患者家人的前三然话描述,我基本就明确了老人大概是什么病了。同时也为老人的诊疗经历感到惋惜:一场原本不会出现的疾病,让老人受苦了!因为对眩晕疾病的认识不深刻,找不到“病根”,又让老人和家人经受了如此长时间的疾病折磨。因此,我决定今天来谈谈这个眩晕的问题,而把“神经衰弱头晕了怎么办?”延后一期。因为也许我今天的一小段话,会帮助到很多类似疾病的朋友,或者避免类似悲剧的发生。

相信大家还记得美轮美奂“千手观音”,还记得那个美若天仙的领舞邵丽华,可惜姑娘的耳朵听不见了,源于一场发热治疗后。当年医学远没有今天这样发达,链霉素导致了一代人的听力下降。时至今日,链霉素基本退出了历史舞台,更新换代的同类产品如庆大霉素以及人工半合成的阿米卡星、奈替米星等仍然活跃在临床一线。虽然它们对耳朵、肾脏的损伤大大减少,但还是不可忽视。偏远地区庆大霉素仍大量使用,就造成了一些病人耳、脏脏的损害,比如这位老人。更有一些孩子,也因此而就诊。我在北京工作的时候就诊治了好些个,很心疼他们!

庆大霉素的副作用以耳毒性及前庭功能失调多见。前庭功能失调就会导致眩晕,也称中毒性眩晕,或叫dandy综合征。是由于药物对内耳管平衡功能的神经造成损伤而出现的眩晕。主要表现是:有药物治疗史,治疗一段时间后出现:耳鸣、头晕、恶心、呕吐,重者头部运动时视物不清,头部运动中止后视物即好转。病人走路常出现头位强直并向前方直线行走,或称为视觉识别障碍性眩晕(Dandy's syndrome)。如患者对药物不敏感,可在大量用药后始出现症状,但症状并非眩晕,而是醉酒样不稳感。

出现类似情况的朋友,第一步是立即停用相关药物,第二是到上级医院,尤其是具有前庭功能康复能力的医院或专科就诊,而不是依赖于药物治疗。dandy综合征的治疗,更重要的是前庭功能康复训练、平衡功能康复训练,可别走入误区啊!

下期预告:正本清源话眩晕之二十:神经衰弱头晕了怎么办?