

热点话题

一到年底就头疼,咋啦这是

“头疼”,成了许多人最近常常挂在嘴边的口头禅。

各种工作压力、生活压力似乎总爱在年底累积爆发,让人难以应付。专家提醒,工作紧张、压力重重、饮食不当,都有可能让头疼缠上身。



相关链接

偏头痛人群 天冷出门戴顶帽

偏头痛除了与遗传因子有关,还与饮食、天气脱不了干系。最近气温骤降,医生提醒,有偏头痛史人群更应注重头部的保暖,外出时最好戴顶帽。

天冷,偏头痛来报到

专家说,天冷,偏头痛的发作次数会变得频繁,头部稍被冷风一吹,就会疼痛不已。

专家介绍,偏头痛是一类发作性且常为单侧的搏动性头痛,很多外部或内部环境的变化可激发或加重偏头痛发作,所以,冬季要远离偏头痛必须要注意头部的保暖,偏头痛多由寒冷而诱发,建议出门戴帽子,以保持头部的温度,如果怕夜里头痛发作,也可以尝试戴帽子入睡。此外,这个季节,不妨多泡泡温水浴,规律作息,劳逸得当,对缓解偏头痛也十分有效。

紧张、饮食不当也是诱因

除了天气,专家说,激素变化如月经是偏头痛常见的触发或加重因素。偏头痛有家族遗传因素,且以女性较多,很多女孩子从月经初潮开始就会偏头痛发作,每到月经周期,都是发病高峰期。此外还有紧张型偏头痛,其临床特点是:头痛部位较弥散,可位前额、双颞、顶、枕及颈部。头痛性质常呈钝痛,头部压迫感、紧箍感,患者常述犹如戴着一个帽子。头痛常呈持续性,可时轻时重。多有头皮、颈部压痛点,按摩头颈部可使头痛缓解,多有额、颈部肌肉紧张。多少伴有恶心、呕吐。潘小平提醒,有些患者紧张、生气、情绪低落、哭泣即可致偏头痛发作,或使病情加重。另外,饮食也是引致偏头痛发作的又一要因。如进食某些富含酪氨酸的食物、酒类和高脂肪食物等,易诱发偏头痛。

发作前,心情会奇差

偏头痛不是说来就来的,60%的偏头痛患者在头痛开始前数小时至数天出现前驱症状,如精神、心理改变,如精神抑郁、疲乏无力、懒散、昏昏欲睡,易激惹、焦虑、心烦或欣快感等。绝大多数老病患都知道,如果这几天心情奇差,头痛很快就会犯了。

除此之外,还有一些自主神经症状,如面色苍白、发冷、厌食或明显的饥饿感、口渴、尿少、尿频、排尿费力、打哈欠、颈项发硬、恶心、肠蠕动增加、腹痛、腹泻、心慌、气短、心率加快,对气味过度敏感等。不同患者前驱症状具有很大的差异,但每例患者每次发作的前驱症状具有相对稳定性。有偏头痛史的患者要特别留意,出现以上体征,就要注意休息了,同时放松心情,自行调理。

“年底头痛”有四大“元凶”

许多人都有过头痛的经历,引起头痛的原因也是五花八门。对职场人群而言,偏头痛和紧张性头痛最为常见。

专家说,以下四种原因和职场人群常见的头痛关系最为密切,而这些情况往往在年末表现得最为集中:

工作“压力山大”。偏头痛和紧张性头痛患者大都容易陷入焦虑或抑郁,经常感到心事重重,容易发脾气。这些情绪反过来也会诱发头痛。由于工作

压力带来的应激和焦虑特别容易导致这些人头痛发作频繁或加重。除了情绪因素之外,长时间加班导致劳累、睡眠不充分也容易诱发头痛。

美食诱惑难挡。许多研究都证实,不少食物和偏头痛的发作关系密切。这些食物包括:奶类和巧克力、酒精、酱油和味精、浓茶和咖啡、冰激凌等。其中,奶酪和巧克力最为常见,这两种食物中都富含酪氨酸。其他富含酪氨酸的食物还包括:

柑橘、菠萝、蚕豆、西红柿、金枪鱼、动物内脏等。啤酒、红葡萄酒、白酒、水果酒中也含有丰富的酪氨酸,加上酒精本身就有扩张血管的作用,很容易诱发偏头痛。国外还有报道指出,西方人食用中国菜后,约有3%的人会出现头痛和面部的紧缩感,他们把这种感觉称之为“中国菜综合征”。其“元凶”便是酱油和味精里的谷氨酸钠。所以,对谷氨酸盐敏感的偏头痛患者,一定不要过量地使用酱油或者是味

精。

假期放松过度。长时间高强度的工作容易诱发头痛,但是如果在假期里过度放松,长时间睡懒觉,精神从紧张的状态中突然松弛下来,也有可能诱发偏头痛。

空气质量不佳。冬季的空气质量往往不尽如人意,各种污染物容易聚集在空气中。细颗粒物中吸附的各种过敏原也有可能导致头痛,特别是偏头痛的发作。

记“头痛日记”有助远离疼痛

专家建议,容易被偏头痛困扰的人应当每天补充500到750毫克的镁。对此,专家提醒,摄入过多的镁有可能会引起腹泻。预防头痛还需在生活和饮食中多留心以下细节:

头痛发作后,仔细寻找可能引发这次头痛的具体原因。

如果是食物引起的,建议给自己记一本“头痛日记”,把引发头痛的食物记录在案。

此外,头痛患者在年末应特别注意排解情绪和工作上的压力,保证规律的睡眠时间,做到均衡饮食、少盐低脂,适度补充维生素与矿物质。

研究发现,以下这些食物对于预防头痛有所帮助:B族维生素能够保护心血管和神经系统,并缓解压力,多吃富含维生素B的食物,如瘦肉、谷类、黄豆、花生等,对防治头痛会有一定好处;维生素C有利于减轻情绪紧张诱发的头痛;矿物

质中的镁也具有调节血流和放松肌肉及松弛血管的作用,谷类、坚果类(如葵花籽、杏仁、腰果、榛子)、花椰菜、豆腐等是补充镁的最佳食物。

专家建议,一旦感到偏头痛有发作趋势,不妨找个安静幽暗的房间小睡一会儿。

依赖止痛药治标不治本

吃止痛药,是不少人头痛发作时的第一反应。专家指出,偶尔服用止痛药并无大碍,但如果长时间服用,可能会影响

胃肠功能,给健康带来隐患。

其实,头痛特别是偏头痛并非无药可治,除了西药之外,不少中药,以及针灸、理疗等都

有一定的辅助效果。对于那些难治的偏头痛,神经封闭、局部注射疗法也非常有效。神经封闭能有效切断病理过程中的恶

性循环,同时还能调整植物神经功能状态,并能通过阻断疼痛刺激的传导达到止痛的目的。

康爱眼科打造烟台全新眼专科医院

携手厦门大学附属厦门眼科中心增强整体实力

今年,烟台康爱眼科医院成为烟台市引入优质社会资本合作办医的成功范本。

烟台康爱眼科医院是我烟台首家按三级标准建设的老牌专业眼科医院,今年年初即与国家三甲临床重点专科医院厦门大学附属厦门眼科中心携手,引入资本,并依托医院原有平台进行发展,旨在将自身建成烟台地区专业最齐全、技术水平最高、规模最大的眼专科医院。在人员、技术方面,双方进行资源整合,厦门眼科中心集团于年内投资千万,为医院提供了庞大的专家团队和先进的仪器设备支持,使医院整体实力在原有基础上进一步增强。

目前康爱眼科医院各项医改工作还在进行中,并逐步将学科专科化。根据专家的特长担当学科带头人,医院组建了屈光眼表、角膜病、白内障青光眼、眼底眼外伤等专业学科,此外,医院还设有眼科综合门诊,全面开展各种眼病的治疗。根据医院的技术特色,成立了准分子激光屈光手术研治中心、白内障复明手术治疗中心、眼底病疑难眼病诊疗中心、儿童斜弱视防治中心和医学验光配

镜中心。“不久烟台人民将会有自己的大型眼专科医院,满足更多患者的医疗需求,我们将尽最大努力让更多人拥有健康的双眼。”康爱眼科总经理赵峰表示,“人才、技术、服务、重点学科建设仍将是医院持续建设的核心内容。”

“医院作为无假日医院,每天都有专家坐诊,像白内障青光眼学科带头人、原毓璜顶医院眼科专家高波主任就是每周一、周三、以及周五门诊手术。眼底病学科带头人、原毓璜顶医院眼科专家徐雁冰主任每周一、二、四门诊手术。曹景曹院长周日进行手术。综合门诊的两位专家程殿坤跟冯连梅主任周一至周日每天都在门诊。张风进院长周三及周六下午来院手术,而我则是每周一、周四及周六进行门诊手术。”康爱眼科医院业务院长由海涛解释,“除此此外,厦门眼科中心国内外知名专家还将定期到医院进行会诊为医院提供强大医疗技术支持。”

过硬的技术,细致的服务,合理的费用,更好的设备,作为烟台市城镇职工、城镇居民、医保定点单位,烟台康爱眼科医院已在不断超越中再上新台阶。

如何诊断和治疗 顽固性皮肤病?

顽固性皮肤病种类很多,反复发作会严重影响患者的身心健康。银屑病就是其中的一种。银屑病究竟能不能治愈呢?笔者带着疑惑走访了烟台滨海医院皮肤科专家。专家说:皮肤病种类多,临床诊断也是关键,拿体癣来说吧:多数医生都把体癣误诊成银屑病,多年以来,花钱不少病一直得不到彻底的治愈,致使病情加重。体癣的症状:1、初期小红点,过几天小红点上起白皮,用手一抓就掉,无痛苦。2、由小红点扩大为1分、5分硬币状甚成大片。3、洗澡后皮

肤潮红像桃花一样,干后一层一层的白皮往下掉,4、年前年后多发,病情加重,5—7月减轻。

滨海医院皮肤科袁主任行医近40年,对于顽固性皮肤病一直采用纯中药绿色疗法,不用西药和外用药,打破用药好转、停药复发的弊端。(体癣、银屑病)7-15天即得到满意的疗效,同时对:皮炎、湿疹、老年瘙痒症、鱼鳞病等各种皮肤病有特效。白癜风——黑色素种植疗法。5—7天即可消失。

专家电话:2980199

专业治疗

颈、腰椎病、骨关节病

顽固性头疼、颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、膝关节炎、骨性关节炎、股骨头坏死等为中老年人常见病、多发病、且顽固难治,患者饱受疾病折磨,四处求医,疗效不佳。烟台滨海医院疼痛科采用中西医结合疗法,臭氧、射频等先进技术专业治疗以上疑难症,不开刀、不住院、花钱少、疗效好,且无副作用,也许会您收到意想不到的效果。

地址:烟台观海路18号滨海医院三楼疼痛科

交通路线:市内乘1、5、7、18、23、33、50、51、52、53、62、73路车至滨海小区(后七乔)站点下车即到。

咨询电话:

61 93393

15553593809