



偏头痛是一种慢性的、反复发作性疾病,寒冷、炎热以及日常生活中的某些不良习惯都可能诱发头痛的发作。特别是在夏季,偏头痛患者经常在烈日的炎热和空调的寒冷中交替,稍不注意,就会诱发偏头痛。

# 夏季贪凉 引发偏头痛该咋办

偏头痛有很多诱发因素,主要有以下几点:

### 1. 睡眠不足

很多女性会因为种种原因而出现失眠的情况,这与女性敏感的性格有着很大的关系,睡眠不好也是导致偏头痛的常见原因之一。由于睡眠严重不足而引发了头痛,除此之外还有就是紧张的工作以及各方面的压力,这些都会导致出现偏头痛的症状。

对于这部分女性而言,在日常生活中注意培养良好的睡眠习惯非常重要,同时还要注意适时地释放压力,只有这样才能更好地缓解偏头痛的症状。

### 2. 颅内外炎症

很多疾病因素也是导致偏头痛的因素之一,比如像颅内外炎症、损伤,或者是肿瘤压迫,这些都会导致血管牵引、伸展、移位、扩张,从而导致脑膜受刺激,并且直接刺激支配面部的感觉神经从而引起偏头痛。

除了以上这些疾病因素之外,还与像眼、耳、鼻及鼻窦、牙齿、颈部等部位的病变都会刺激神经,反射性或扩散性地影响头面部,最终诱发偏头痛。

### 3. 忧思过度

精神方面的因素也是其中最常见的一方面,研究发现当身心受到外界环境的不良刺激时,通常都会产生一些不良的情绪,比如像忧虑、焦虑等,这些不良的情绪都是导致偏头痛以及偏头痛发作的始作俑者,因此在平时我们应该学会如何去控制情绪,如何培养平和的心态。

据调查,有84%的忧郁症患者都会伴有偏头痛症状,还有就是在工作中遇到一些不愉快的情绪,或者是出现生气、焦急、激动等剧烈的情绪时,都会出现偏头痛的症状。

### 4. 喝酒太多

导致偏头痛的原因有很多,其中饮食方面也是比较常见的一种因素,比如一些爱好咖啡的人群,其偏头痛的情况更加明显。咖啡中的咖啡因会使血管扩张而刺激神经引发偏头痛,除了咖啡之外还有就是过凉的冰淇淋,同样会让你感觉到头痛。还有就是有一些爱好饮酒的人,饮酒过多后酒精中的乙醇作用于血管,同样会造成头疼,这些都是由饮食不当而引发的头疼。

很多食物都会诱发偏头痛,比如像巧克力、酒精饮料、生乳制品、柠檬汁、奶酪、红酒等,因此在日常的生活当中对这些食物应该适量摄取。

## 偏头痛的几种 辅助检查

### 头部扫描

排除脑血管病、颅内动脉瘤、血管畸形及占位性病变等器质性疾病。

### 脑电图检查

一般认为,偏头痛病人无论是在发作期或间歇期,脑电图的异常发生率皆比正常对照组高,但是,偏头痛病人的脑电图改变不具有特异性,因为它可有正常波形、普通性慢波、棘波、闪光刺激有异常反应等各种波形,易被误诊为癫痫而给予抗癫痫治疗。

### 经颅超声多普勒(TCD)

典型偏头痛发作期,多数患者大脑动脉血流速度明显升高,小部分患者表现为脑血流速度降低。彩色经颅多普勒可以准确的测到偏头痛病人在各个不同时期脑动脉的舒缩状态和脑血流的变化。这些血流动力学资料可辅助临床诊断和指导治疗。

### 脑血管造影检查(DSA)

只有在严重的头痛发作,需除外蛛网膜下腔出血的病人才进行脑血管造影,以期除外有颅内动脉瘤、动脉畸形等疾患。

### 脑脊液检查

偏头痛病人脑脊液的常规检查通常是正常的,一般情况下脑脊液的淋巴细胞可增高。

### 免疫学检查

一般认为偏头痛病人的免疫球蛋白IgG、IgA、C3及E花环形成可较正常人偏高。



齐鲁晚报·今日泰山  
全心全意为泰安人民服务

# 健康365

您身边的私家医生

医患交流\专家咨询\健康管理\健康资讯\疾病保健等  
· 专业致力于打造健康时尚新概念 ·

每逢周一刊出

订版电话: 18653881056\18653881177

