

母亲的基因影响衰老

随着年龄的增长,我们的细胞会发生变化,遭受损伤。现在来自Karolinska研究所和马克思普朗克老化生物学研究所的研究人员,证实衰老不仅由我们一生中的变化累积所决定,还受到遗传自我们母亲的基因的影响。研究课题组组长Larsson说:“令人惊讶的是,我们证明我们母亲的线粒体DNA似乎影响了我们自身的衰老。如果我们从母亲处遗传了携带突变的mDNA,我们就会更快速地衰老。”

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

(上接B13版)

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“头痛性疾病的国际分类”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;鼻窦内分泌物滞留蓄积后,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,目前尚无根治手段。

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,例如从季节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显。

“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。

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、胍苯达嗪、雌激素、过量维生素A等。

“办公室白领,更容易患紧张性头痛。”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痛药,导致药物依赖性头痛。因为很多止痛药物都含有咖啡因,会帮助缓解疼痛,但是对头痛的病因治疗并没有任何帮助。

相关链接

区分几种常见的头疼

偏头痛:

偏头痛是反复发作的一侧或两侧搏动性头痛,一般疼痛剧烈。头痛期间不少患者伴随出现恶心、呕吐、视物不清、畏光、畏声等。恶心想为最常见伴随症状。

紧张性头痛:

患者常因紧张、连续工作或情绪波动等发生头痛。其症状是头部有沉重感,可伴有头晕疲倦。女患者经期加重。经过睡眠休息、热敷或按摩头部可减轻。

三叉神经头痛:

这种头痛常发为急、阵发性、电击样短时剧痛,有时仅为十几秒钟,但反复发作,每天数次至数十次,可因进食、洗脸、讲话而诱发。

高血压头痛:

以搏动性钝痛、头部紧张感、摇头或用力时加重,伴有头晕,有时可继发脑血管意外。因此,头痛发现血压升高时,要及时去医院诊治,以免延误病情。

运动性头痛:

常发生于运动或体力劳动时,疼痛部位一般在两侧颞部,休息后可缓解,运动后又发作。这种头痛应立即休息、治疗。

头痛位置区别

	整个头部	头部一侧	头内或一只眼后	前额
偏头痛		●	●	
紧张性头痛	●			
丛集性头痛		●		
药物过量性头痛	●			
鼻窦性头痛			●	●

头痛感觉区别

	搏动跳痛	紧张压迫痛	深层疼痛	锐痛	钝痛
偏头痛	●				
紧张性头痛		●			●
丛集性头痛				●	
药物过量性头痛					●
鼻窦性头痛		●	●		

头痛发作时间区别

	早晨	全天逐渐加重	任意时间	每天定时
偏头痛			●	
紧张性头痛		●		
丛集性头痛				●
药物过量性头痛	●			

头痛发作频率区别

	每周几天	每周1-4次 持续3-8周	每月几天	时常
偏头痛			●	
紧张性头痛	●			
丛集性头痛		●		
药物过量性头痛				●

准爸日记⑧

宝贝,那些你教给我们的生活

□崔滨

宝贝你好,我是你爸爸。本周起,你已经进入了孕期的第七个月份,你和我们在医院中的相见,也从以前的每月一次,加快到每两周一次。这意味着,你和我们相见的那一天也在逐渐临近。当别人都在提醒我们开始着手准备你的人生第一课时,此刻我更愿意回想一下,你教给了我们什么。

有个打趣刚出生婴儿的笑话是这样说的,这些小家伙就像一部新手机,待机时间极短,基本每隔两个小时就得充一次电;而且功能极不完善,需要购买大量配件;同时还有系统不稳定的缺陷,经常会崩溃死机,需要自己慢慢摸索操作。

宝贝,虽然你还需要几个月时间,才能成为这个笑话的主角,但如今的你,也像一个走进我们生活的新事物一样,教会我们用耐心和容忍与你相处。

且不说你刚刚到来时让妈妈无比难受的晨吐、厌食;眼下已经有哈密瓜大小的你,正在让你的妈妈经受腰酸背痛、腿脚浮肿抽筋以及尿频便秘等多种困扰。这一点,相信在你懂事后的漫长岁月里,我们会反复向你唠叨。不过我对你心存感激的是,你并没有让妈妈再增加一项妊娠糖尿病;而且你日益长大的身体,还没有太过挤压她的胃,让她泛酸不适。

可以说,如果没有你,我向你描述这些症状,会让每一个正常人不堪其扰,但正是对一个新生命的期待和渴望,让我们学会坚强和忍让。

当然,宝贝你并不是只让妈妈独自成长,爸爸也在与你和妈妈的相处中,逐渐改变。比如爸爸平时算得上及格的家庭煮夫,但你的到来,让我对做家务的要求更上层楼——周末要起得更早去买新鲜的食材,烹饪时更加注意口味和搭配;以及更多地承担我不喜欢的拖地扫地的。

除了体肤上的锻炼,宝贝,你还让我进一步学习如何陪伴与减压,为了照顾妊娠期你给妈妈带来的情绪上的诸多波动,我给自己准备了各种推掉晚间应酬的理由。哪怕晚上做完家务后只有不到2个小时的闲暇时光,我也要和你妈妈一起看看剧集,听听音乐,在给你进行胎教的同时,放松她的心情,给她按摩缓解疲乏。

宝贝,当你真正开始在这个世界上的生活,你就会知道,人总是会按照自己的习惯和轨迹生活。而一旦改变这种既有的节奏,每个人都要经历一段混乱和痛苦的过程。学会适应这种改变,并主动寻求更好的改变,才是一个人长大的时刻。

现在,因为你的缘故,我和你的妈妈就在进行这种改变,这个过程里会有错误和挫折,会让我们争吵和抱怨,但这才是真正的成长,让我们领略此前从未知晓的人生。就像这个周末,我的一个正在痛并快乐着养育宝宝的同事告诉我,“以后给孩子换尿布一定要在喂奶之前,不然他容易受凉吐奶。”我问她,“你是什么时候知道的?”她兴奋地说:“就在今天中午!”

虽说“父母是孩子第一任老师”,但我们并不完美,有时候也像你们一样做事无章可循。所以,未来我们与你的相处,也许更多是你教育我的过程。

这不是我在推卸责任,生活本就是这种持久挣扎与奋斗的过程。还好,从你的身上,我可以重新审视生活,看到生活的美好。这是来自上天的馈赠,而它们来自你。