

科学认识偏头痛 规范防治少烦恼

很多人把偏头痛当成“小毛病”，痛了就忍一忍、睡一觉，却不知道它是一种常见的神经系统疾病，不是简单的“头疼脑热”。该病多起病于儿童和青春期，中青年时期达到发病高峰，且女性患者明显多于男性。发作时除了剧烈头痛，常伴随恶心、畏光等症，严重影响日常工作、学习与生活质量。只要早诊断、早干预，多数患者能显著减少发作、减轻痛苦。

偏头痛的两大类型

有先兆偏头痛:患者在头痛发作前数小时至数天，常出现倦怠、注意力不集中、频繁打哈欠等前驱表现，随后出现可逆的视觉、感觉、言语或运动相关先兆，其中最常见的是视觉先兆，如视物模糊、暗点、闪光、视物变形等。先兆一般在5~20分钟内逐渐形成，持续不超过1小时。头痛多在先兆出现同时或之后1小时内发生，以一侧或双侧额颞部、眼眶后搏动性疼痛为典型表现，常伴随恶心、呕吐、畏光、畏声、出汗、多尿、情绪烦躁、对特殊气味敏感等。活动会明显

加重头痛，睡眠后可暂时缓解，单次发作可持续4~72小时，头痛消退后还可能遗留疲劳、乏力、食欲差等不适。

无先兆偏头痛:以反复发作的一侧或双侧额颞部搏动性疼痛为主要特征，常伴恶心、呕吐、畏光、畏声、头皮触痛、全身不适等症状。无先兆偏头痛发作频率更高，对生活影响更显著，且与女性月经周期关系密切，经期前后更易发作。由于疼痛频繁、程度剧烈，不少患者会自行频繁服用止痛药，长期不规范用药极易诱发另一种头痛——药物过度使用性头痛，使原本的偏头痛变得更顽固、更难治疗。

哪些人容易被偏头痛盯上

偏头痛病因尚未完全明确，普遍认为与内因和外因共同作用相关。

偏头痛具有明显遗传易感性，约42%患者有家族史；

女性月经期激素波动，更容易发作；

经常吃含酪胺的奶酪、含亚硝酸盐的腌制肉类、巧克力、葡萄酒、含食品添加剂的食物；

口服避孕药、硝酸甘油等药物；

强光刺激、过度劳累、精神紧张、应激后放松、睡眠过多或过少、饥饿、情绪波动等生活因素。

偏头痛发作时，如何有效缓解

立刻停止手头工作，到安静、黑暗、凉爽的环境休息；

轻轻按摩太阳穴，放松舒缓；

喝适量温水，避免空腹；

不看手机，避免强光照射和嘈杂环境，减少刺激；

在医生指导下尽早用药，不要硬扛到剧痛。

日常做好这些，远离偏头痛反复

不熬夜、不睡懒觉，保证每天8小时睡眠；

保持情绪稳定，通过听音乐、散步、冥想缓解焦虑；

进行慢跑、瑜伽、八段锦等温和运动，改善神经调节；

记录每次头痛时间、诱因，避开头痛“开关”。

作为最常见的原发性头痛，偏头痛需要与多种继发性头痛

相鉴别，例如脑血管疾病、颅内肿瘤、颅内感染、颅脑外伤、全身性疾病、精神活性药物滥用等引发的头痛。出现反复剧烈头痛、伴随发热、肢体无力、意识改变、头痛性质突然变化等情况时，应及时就医排查，避免延误严重疾病的诊治。

偏头痛虽难以彻底“断根”，但整体预后良好。多数患者随年龄增长，发作频率和疼痛程度会逐渐缓解，部分患者在60~70岁后头痛可基本不再发作。公众应走出认知误区，不盲目止痛、不长期滥用药物，日常留意并规避自身诱发因素，保持规律作息、稳定情绪、合理饮食、适度运动。出现典型偏头痛表现时，尽早到神经内科或头痛专病门诊就诊，在专业医生指导下制定个体化防治方案，有效控制头痛，回归正常生活。

[作者:张碧霞 闽侯县总医院(闽侯县医院)副主任医师]

变应性鼻炎常发作 日常防护有讲究

伴随冬天来临，气候干燥、寒冷，冷空气刺激及室内尘螨浓度升高，可能诱发或加重变应性鼻炎症状。变应性鼻炎是一种免疫系统异常反应，由鼻黏膜与过敏原接触引起慢性炎症，表现为鼻塞、流涕、鼻痒、打喷嚏等症状。部分患者还会出现眼痒、哮喘等不适。对于反复发作的变应性鼻炎，如何进行日常防护？下面介绍相关知识。

什么是变应性鼻炎

变应性鼻炎又叫过敏性鼻炎，是以免疫球蛋白E介导的鼻黏膜非感染性慢性炎症性疾病，发病呈季节性，在春季和秋季高发。

季节性变应性鼻炎:以植物性花粉引发较为多见，发病具有明显的季节特征。春季和秋季花粉较多，当这些过敏原进入鼻腔后，人体免疫功能产生反应，导致变应性鼻炎发生。

常年性变应性鼻炎:过敏原主要有螨虫、蟑螂、动物皮屑等，临床表现没有明显的季节性特征。

变应性鼻炎有哪些症状？

变应性鼻炎主要表现为鼻

塞、流涕、鼻痒、喷嚏等。

鼻塞:呈间歇性或持续性，可为单侧或双侧发生，具体情况因人而异，躺下睡觉时表现更为明显。

流涕:患者出现大量清水样鼻涕，有时会不受控制从鼻孔流出。

鼻痒:大部分患者有鼻内发痒不适，花粉症患者尤为明显，同时还可能伴有眼痒、咽痒等症状。

喷嚏:患者每天打数次喷嚏，呈阵发性发作，每次发作通常连续打三个或更多喷嚏，多在晨起、晚上睡觉或接触过敏原后发作。

变应性鼻炎可导致的并发症

支气管哮喘:部分花粉症患者和常年性变应性鼻炎患者，可能发展为支气管哮喘。我国约40%过敏性鼻炎患儿合并哮喘。

变应性结膜炎:变应性鼻炎患者常伴有眼痒、流泪和眼红等症状，这些症状通常称为变应性结膜炎，在花粉季节尤为常见。

鼻窦炎:变应性鼻炎导致鼻

腔黏膜肿胀、分泌物增多，堵塞鼻窦开口，使鼻窦内分泌物无法正常引流，从而引发鼻窦炎。

中耳炎:鼻黏膜和咽鼓管黏膜因过敏反应出现充血、水肿，导致咽鼓管咽口狭窄或阻塞，引发分泌性中耳炎。

变应性鼻炎老犯？日常防护方法

减少或避免与过敏原接触

花粉浓度高的春季和秋季，尽量减少外出时间，外出时佩戴口罩、眼镜，避免花粉直接接触鼻腔和眼睛。定期打扫房间，用湿布擦拭家具表面，减少灰尘飞扬。使用防螨床品、窗帘，定期清洗床上用品、窗帘等织物。避免使用地毯、毛绒玩具等易积尘的物品，保持室内清洁。对动物皮屑过敏者，尽量避免饲养宠物，或限制宠物进入卧室等经常活动的区域。

饮食调理，适量运动

多喝水，保持呼吸道湿润；多食用新鲜蔬菜与水果，保持均衡营养，提高免疫力。适量运动，选择快走、慢跑、游泳等。注意休息，保证睡眠充足，增强免疫力。

鼻腔护理

使用0.9%生理盐水或高渗盐水清除鼻腔内过敏原、分泌物，缓解鼻塞、鼻痒症状。避免用力擤鼻、挖鼻，减少对鼻腔黏膜的损伤。

常见误区

不要轻信“根治偏方”。变应性鼻炎至今尚无完全治愈的方法，但规范治疗可使症状得到较好控制。按医生指导局部使用鼻用激素，药物全身吸收少，对身体影响小，通常不会导致依赖或肥胖。减充血剂可迅速收缩血管、减轻鼻塞，但治标不治本，使用一般不超过7天，以免引起“药物性鼻炎”。

变应性鼻炎虽然不能完全治愈，但经过合理治疗，可明显提高患者生活质量。防护过程中，及时明确过敏原，减少或避免接触，注意饮食调理与适量运动，使病情得到有效改善。

[作者:胡恩忠 漳州市芗城区妇幼保健院 主治医师]