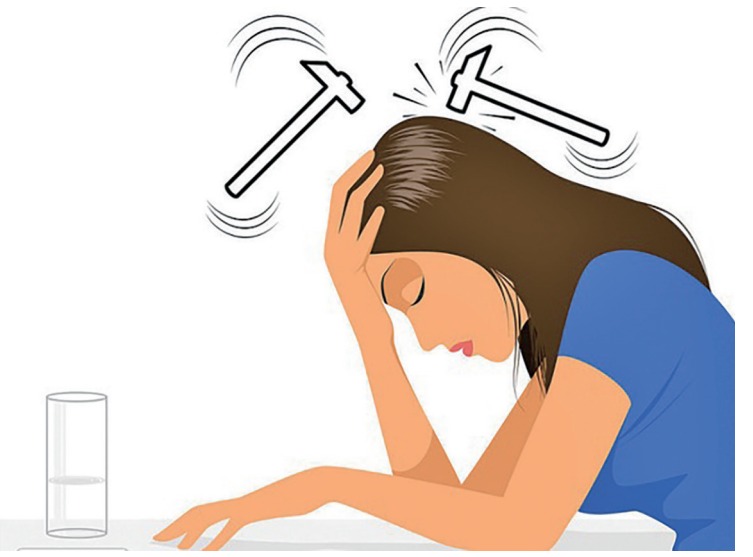
春天偏头痛来扰，如何应对？

记者 刘威



春暖花开季，却也是偏头痛的多发季节。偏头痛有多痛苦，恐怕只有经历过的人才知道。“就像有人用螺丝刀钻太阳穴”“感觉血管在膨胀，随着脉搏一跳一跳地痛”“头晕眼花一阵阵袭来，恶心呕吐……”大家千万别觉得这是夸张，这就是很多偏头痛患者的日常。

据世界卫生组织统计，全球大约有13亿存在或轻或重症状的偏头痛患者。很多人在偏头痛发作时往往用一两片止痛药打发，甚至加量使用。这是治标不治本的方法，容易导致发作次数增多，进而演变成为慢性头痛，增加治疗难度。那么，偏头痛是如何发生的？怎么应对？如何尽量避免反复发作？本期，银川市中医医院康复脑病科副主任、副主任医师柯生海带大家来认识偏头痛。

病例

偏头痛 让患者苦不堪言

家住金凤区枫林湾小区的林女士，偏头痛总爱在春暖花开时发作。“上周天，正做着午饭，眼眶开始隐隐阵痛，紧跟着头顶开始闷闷地疼……很快，左侧的太阳穴开始发紧，整个左侧面部都像是被人用皮筋紧紧勒住一样紧绷。”林女士知道，偏头痛这个老毛病又来了。

今年32岁的市民王女士这样形容自己的偏头痛：“不知道什么时候会发作，但痛起来真要命，就像一颗‘不定时炸弹’。”为此，王女士包里常备止痛药和针对偏头痛的药物。

1 偏头痛 不一定是一边疼

偏头痛，一定是头的一侧疼吗？对此，柯生海医生介绍，偏头痛是一种神经系统疾患，是反复或周期性发作的一侧或两侧头痛，常为搏动性单侧疼痛，通常伴有一些其他症状，如恶心、呕吐、畏光、畏声等。少数典型患者发作前有视觉、感觉和运动障碍等先兆。

偏头痛从不按常理出牌，每个患者疼的地方可能都不同。可能是一侧的太阳穴痛，也可能是两侧的太阳穴都痛，还可能是脑门顶痛或者后颈窝痛。同一患者疼痛的位置也会变动，可能今天是太阳穴痛，下一次就变成了脑门痛。偏头痛发作后一般会持续4个小时以上，患者往往会反复发作，严重的会影响工作、生活，甚至导致病人长期不能正常工作。

2 偏头痛是怎么引起的？

柯生海医生分析，偏头痛的病因主要有以下几点。

遗传因素：约50%～80%的偏头痛患者有家族史。

内分泌、代谢因素：偏头痛病人中女性较男性多，起病多在青春期，女性病人在月经期前、中、后容易发作，妊娠期或绝经后发作次数减少或停止。

饮食、药物及精神因素：偏头痛发作可由某些食物诱发，包括含酪胺的奶酪、含亚硝酸盐防腐剂的肉类、含苯乙胺的巧克力，以及葡萄酒、大豆制品、味精、咖啡等。

禁食或饥饿、紧张、焦虑、抑郁、强光和部分药物等也可诱发头痛。

那么，哪些人是偏头痛的高发人群呢？偏头痛好发于40～50岁的人群，且女性发病率约为男性的3倍；工作学习压力大，长时间情绪低落或焦虑，长期面对电脑工作以及长期情绪紧张、睡眠不足的中青年人，同样是偏头痛的重点人群。

需要注意的是，偏头痛虽然不会直接伤害到大脑细胞，但是长期偏头痛会引起注意力不集中，先兆性偏头痛还可能引起缺血性中风甚至死亡。所以，必要的预防和及时的治疗，对于偏头痛患者很重要。

3 怎么对抗偏头痛？

偏头痛发生时，可以用冰袋或冰块在太阳穴或头痛的位置冰敷，降低头部温度进而缓解头痛。

偏头痛的患者多半都有焦虑、抑郁的情绪，可通过冥想或心理治疗等来缓解紧张、焦虑情绪，从而缓解疼痛。

偏头痛发作时，可选用攒竹、百会、头维、太阳、合谷等穴位进行按摩以缓解头痛，力度宜轻。

偏头痛无法根治，会反复发作，可使用一些物理治疗方法或在医生指导下使用镇痛药物以缓解症状。对于经常发作的偏头痛，也可以考虑预防性治疗，需在医生的指导下适当使用一些药物来预防及治疗偏头痛，切不可盲目服药。

柯生海医生坐诊时间

银川市中医医院金凤院区
周一、三、五上午

银川市中医医院兴庆院区
周二下午、周六上午

本版图片均为资料图片

4 可以试试中医治疗手段

“偏头痛是多发病和常见病，今年我们科开设了头痛病专病门诊，可通过中西医手段综合治疗偏头痛。目前西药以止痛药为主。中医治疗手段多样，如内热针取颅底部阿是穴为主，每周1次，通过内热针、中药联合治疗，以改善头痛症状，降低头痛发作频率。其他中医治疗方法包括：针刺治疗、放血疗法、耳穴压豆等。”柯生海医生介绍。

偏头痛的中药内治，可根据患者的症状、舌脉等辨证分型，选用相应的中药方剂进行治疗：肝郁气滞型，治疗以疏肝理气为主，方以柴胡疏肝散加减；风寒阻络型，治疗以散寒通络为主，方以葛根汤加减；风热阻络型，治疗以清热祛风通络为主，方以银翘散加减；寒湿阻络型，治疗以散寒除湿为原则，方以附子汤加减；气血两虚型，治疗以补气养血通络，方以补阳还五汤加减；肝阳上亢型，治疗以平肝潜阳为主，方以天麻钩藤饮加减。上方均加僵蚕、全蝎以通络。

5 注意预防，减少发作

改变生活中的某些饮食作息习惯，也能有效避免发生偏头痛或减轻偏头痛症状。

1.一些酒精类饮料、含咖啡因的饮料，有偏头痛症状的人应少吃，以免加重症状。

2.罐头、冷藏食品、肉类熟食、火腿类等食品中含有亚硝酸盐等成分，可能会诱发偏头痛的发生，建议少吃。

3.保持规律的作息时间，对有偏头痛的人来说格外重要。

4.偏头痛患者们可以试着找到并总结出各自诱因，有针对性地预防和治疗。比如有的偏头痛患者怕光，有的怕吵，还有的怕受寒，应该尽量避免去接触会诱发偏头痛的条件。