

■ 预防 为主 ■

# 头痛千万不能“挺一挺”

夏季天气炎热,易诱发血管舒张和收缩功能障碍,导致一些人出现头痛的症状。在头痛来临时,很多人会选择“挺一挺”,但头痛的背后可能隐藏着致命的危机。

脑卒中、脑炎等疾病可能引发头痛,高血压、青光眼可能导致头痛,神经系统问题也可引起头痛,往往需要逐一排查,明确病因,以便对症治疗。

## 最危险的头痛

脑卒中、脑炎、脑瘤等疾病引起的头痛最危险。这些疾病引发头痛的程度不一,有的比较剧烈,有的很隐匿,但背后都隐藏着致命的危机,需要及时

干预治疗。

出血性脑卒中的症状除了头痛之外,还常伴随偏瘫、意识障碍等情况。缺血性脑卒中患者可能出现头痛、肢体无力、呕吐、言语不清、意识障碍等症状。

脑炎患者常出现头痛、发烧、恶心、呕吐等症状。

脑瘤患者会出现头部钝疼,随着肿瘤的生长,疼痛可逐渐加重。

## 令人痛苦的头痛

此类头痛主要为偏头痛、三叉神经痛、丛集性头痛、枕大神经痛等。这类头痛发作的频率比较高,疼痛剧烈,持续时间较长。

偏头痛患者常伴有畏光、畏声、恶心、呕吐等症状,并可能出现视野缺损。

三叉神经痛发作时疼痛剧烈,头面部呈针刺样、刀割样或电击样的锐痛,比如出现腮帮子疼、太阳穴疼,通常不能触碰。

丛集性头痛会出现眼眶内锐痛,常伴有患侧流泪、流涕,具有时间节律性。

枕大神经痛会出现后脑部过电样锐痛。

## 需要警惕的头痛

这类头痛包括高血压、青光眼、鼻咽癌等疾病引起的头痛。这类头痛可能不会特别剧烈,但是绝不能无视。

高血压是发生脑卒中的重要危险因素,要引起重视。

青光眼引起的头痛,常伴随眼痛、畏光、流泪、视力下降等症状。青光眼是不可逆性致盲性眼病,其导致的视功能损伤是无法逆转的,所以要高度警惕。

鼻咽癌引起的头痛,常伴随回吸性鼻血、鼻塞、耳鸣、听力下降等症状。

## 最常见的头痛

这类头痛包括因情绪焦虑、失眠、月经等原因引起的头痛,一般可通过适度休息、口服止痛药等方法进行缓解。

王丹/文

■ 专家提醒 ■

## 三种因素易导致胃出血

不良的生活习惯是很多胃出血患者的主要发病因素,特别是一些进食不规律以及喜食生冷、辛辣食物者,胃出血的发生率会明显增高。除了生活习惯外,以下3种因素也可能会导致胃出血。

**外界因素。**腹部对于内脏器官的保护本身就较为薄弱,当胃肠部位受到外力冲撞时,很容易引起出血。

**胃部疾病。**胃溃疡、十二指肠溃疡、胃糜烂等疾病也可能引起胃出血的发生,存在上述疾病的患者,必要时要及时就医,明确原发病,对因治疗。

**药物刺激。**部分药物对胃部有一定的刺激性,特别是一些激素药物以及止血药物等,在长期或大剂量使用时,都有可能诱发胃出血。

河南省中医院肝胆脾胃科副主任医师 许向前



## 注意几点 科学减重

众多与超重肥胖相关的因素中,高热量、高脂肪、高糖、高盐食物的过量摄入是重要因素。长期超重肥胖人群易发生高血脂、高血糖、高血压等多种代谢紊乱疾病,严重威胁心脑血管健康,那么如何科学减重?以下推荐一种健康饮食法——“211饮食法”。

“211饮食法”是指每餐或每天摄入的蔬菜、蛋白质、主食的体积比为2:1:1,三者具体比例可用一捧、一掌心和一拳来衡量。“211饮食法”中的“2”代表两份蔬菜,第一个“1”代表一份优质蛋白,如肉、蛋、奶,第二个“1”代表一份健康的主食,如全谷物、杂豆类、薯类主食。

除了坚持“211饮食法”,也要注意以下几点:

1.饮食要按照一定顺序,进

餐时先吃蔬菜,再吃肉(蛋白质类),最后吃主食(主食在进餐10分钟以后再摄入饱腹感会更强烈)。

2.细嚼慢咽。每一口食物缓慢咀嚼,每餐进食时间30分钟左右。细嚼慢咽会让人较早出现饱腹感而停止进食,同时细嚼慢咽可将食物磨得更细,减轻胃的负担,有助于营养吸收;反复咀嚼会大大降低进食速度,血糖上升会更加平稳,从而减轻对胰岛素分泌的刺激,脂肪就不容易在体内堆积。

3.肉类食物优先选择鱼虾贝类、白肉和瘦肉,不吃肥肉,禽肉去皮。

4.清淡饮食,少盐,少油,最好不加糖。成年人每天摄入食盐量不超过5g,烹调油每天25~30g,优先选择植物油,不

推荐动物油,可适当添加亚麻籽油、橄榄油、山茶油、椰子油等优质脂类。控制添加糖的摄入量,每天不超过50g,最好控制在25g以下。

5.足量饮水,促进脂肪代谢。

6.烹调方式以凉拌、蒸、煮、炖为主,少用煎炸、红烧等方法。煎炸类食物中含有较多反式脂肪酸,另外植物奶油、代可可脂、起酥油也都是反式脂肪酸,要避免摄入。反式脂肪酸每天摄入量不超过2g。

7.会看标签,学会看食品配料表,选择健康零食。配料标注三原则:含量越高越靠前,递减原则;同类食品配料表越短,添加剂越少;注意是否添加隐藏的糖、盐、油脂。

石家庄市中医院老年病二科主治医师 王秋元

## 教您自查过敏体质

一般容易发生过敏反应和过敏性疾病而又找不到发病原因的人,可能属于过敏体质。

怎样检查自己是不是过敏体质呢?先看看下面这6个选项:

1.每到换季时,身体都会有或多或少的不舒服;  
2.每换一套护肤品,皮肤

就会有过敏反应;

3.有哮喘、鼻炎等病症的家族病史;

4.皮肤病经常“光顾”,比如湿疹、荨麻疹;

5.瘙痒现象比较严重,比如洗澡后,皮肤容易掉皮屑,并且出现瘙痒现象,甚至影响睡眠;

6.不能烫发或者染发,当头皮与药水接触时,会出现痛痒难忍的情况。

以上6个选项,如果你的肯定回答超过3个,或者3个以上,就证明你可能已经进入过敏体质的行列了。

南京市中西医结合医院皮肤科主任 杜长明

## 一运动就血压高要当心

运动确实会导致血压反应性升高,主要表现在运动过程中或刚刚结束的时候,这是正常现象。但是,运动后长时间高血压,有时候伴随头晕、头痛和心慌,测量心电图发现窦性心律不齐等,就要提高警惕了,可能是“运动性高血压”。

防治“运动性高血压”,首先要积极改善生活方式,饮食上坚持低盐低脂低糖,多吃瓜果蔬菜,戒烟少酒,保持良好的睡眠;另外,平时适当参加有氧运动,强度不要太高,循序渐进。

对于那些重体力劳动者、经常参加高强度运动的人,要及时筛查,最好去医院做一下运动负荷试验,评估是否可能会有运动性高血压。一经确诊运动性高血压就要积极治疗,除了上述生活方式的改善,必要时可应用降压药。

李博/文

## 声音嘶哑超两周要重视

声音嘶哑持续时间超过两周,建议立即至耳鼻喉科就诊。

一般来说,若声音嘶哑发生于感冒之后,伴鼻塞、流涕、咽痛等症状,多为急性呼吸道感染引发的急性喉炎。短期内可进行呼吸道症状的对症治疗(止咳、化痰、抗感染等),注意少讲话促进声带恢复,有条件者进行雾化吸入以减轻声带水肿,一般可于短期内恢复。

如果声音嘶哑超过两周,可能是声带组织发生了炎症、良性病变,也有一部分可能是癌前病变。因此,长时间声音嘶哑建议到耳鼻喉科做个喉镜检查,明确声带组织结构情况;声学检查可以评估声音嘶哑的程度;必要时还要进行颈部影像学检查,以进一步明确颈部组织结构情况。

广东省人民医院耳鼻喉头颈外科 黄艳

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台