

让人头痛的“偏头痛”!

朱 叶

宜宾市第一人民医院门诊部 644000

【中图分类号】R747.2

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 12-094-02

偏头痛在当今时代,几乎每一个年轻人都有这样的情况,偏头痛出现后,躺着难受,坐着难受,会严重影响到患者的生活和工作。为什么有些人会出现偏头痛的症状?令人头痛的偏头痛究竟是怎样一种情况?这一情况又该怎样治疗?让我们一起通过文章了解一下吧!

你知道什么是偏头痛吗?

偏头痛是临床最常见的原发性头痛类型,临床以发作性中重度、搏动样头痛为主要表现,头痛多为偏侧,一般持续三天左右,患者会出现恶心、呕吐等情况,光、声刺激或日常活动均可加重头痛,安静环境、休息可缓解头痛。大部分的偏头痛患者在初期都对这种情况不予重视,认为偏头痛可能是睡眠不好造成的,或者是其他情况导致的。久而久之先头痛情况越来越严重,成为了难治型的偏头痛,还会引发抑郁症等各种精神障碍疾病。偏头痛的病程是有一定时期的,从前期到后期逐渐发展,越早治疗能够取得越积极的效果。



1. 偏头痛在前驱期的症状

偏头痛在前驱期患者的主要症状就是疲劳,接着会出现情绪变化,这里情绪变化指的是患者容易出现低迷的感觉,或者是冲动易怒;然后肠胃方面也有一些症状,患者会发现吃饭不香,饮食习惯改变,或者时常出现恶心的症状。在这样的情况下,患者注意力难以集中,非常怕冷畏光畏声,频频的打哈欠,这些症状在80%以上的成年偏头痛患者中很常见,主要出现在头痛发生前两三天左右。出现了这些情况,很多患者会忽视,因为他们认为可能是身体过于疲劳所导致的,不容易和偏头痛相联系。

2. 偏头痛在先兆期的症状

先兆期患者的症状会更加明显,主要是在视觉上出现了一些变化,但是还有一些患者也可能不出现相关的变化。在先兆期偏头痛的患者在视觉方面会发现自己的视线左侧或右侧会出现闪烁的光弧,这些光弧大多是锯齿状,但是也可能是其他复杂的情况,在视野中会出现盲点,让人很难聚焦于

小物体,甚至有些患者会出现一些幻觉。此外还会出现幻听、听力下降等情况,患者会感觉出现思维混乱的情况,好像整个人的思维都不是特别的清楚,这个时期患者对于这些症状就要格外注意了,因为这些都是头痛发作前的症状。但是这些症状,并不是大部分患者都会出现的,只有大约1/4左右的患者会出现这些症状。

3. 偏头痛在头痛发作时的症状

偏头痛患者当头痛发作时,除了头痛之外,还会出现很多其他症状,头痛的发作也可能和先兆期同时出现,也可能出现在先兆期之后,头痛发作的时期是让学生感觉异常难受的阶段。不仅出现头痛,还可能整个身体的疼痛,头痛的程度也是每个患者都不相同的,有时是单侧疼痛,有时过度为双侧疼痛,这种疼痛大多出现在凌晨。有些患者会持续三天左右的头痛,有些患者会出现少于三天疼痛,同时在这一时期,患者任何身体部位的活动都会让头痛加重,除此之外畏声和畏光的现象会更加严重,患者会出现恶心或呕吐腹泻便秘鼻塞流鼻涕,甚至严重的焦虑,在这一时期,患者的思维极具混乱,感觉非常的痛苦。

4. 偏头痛在发作后期的症状

偏头痛患者在这一时期偏头痛的发作已经得到缓解,但是偏头痛并没有结束,还会出现一些其他的症状,有一部分患者会感觉整个人思维难以集中,理解力下降,好像变傻了,反应非常慢。这一时期有些患者情绪会异常低落,有些患者情绪会异常兴奋,同时身体会感觉非常的疲劳,这是偏头痛在发作后期的症状。

患者出现偏头痛的原因是什么?

1. 内分泌因素

偏头痛的发作和很多原因都有密切关系,但是偏头痛发作中经过调查发现,女性的发作比男性要高得多,这是和内分泌因素有密切关系。很多女性发病都在青春期,经期也容易发作,妊娠期或绝经以后会减少或停止发作,这些证明了偏头痛出现的原因和内分泌有密切关系。

2. 遗传因素

经过临床调查发现,很多出现偏头痛的患者都有家族遗传史。在这样的情况下,就会发现偏头痛还和遗传因素有密切关系。

3. 饮食因素

如果患者出现了偏头痛的情况,可能与饮食和精神都是有一定联系的,因为在临床中发现一些食物和药物都会引起偏头痛。例如腌制的食品、奶酪、巧克力、红酒和葡萄酒等都会引起偏头痛,还有一些避孕药,血管扩张剂也会在服用后出现偏头痛的症状。

偏头痛的治疗和注意事项知多少?

提到偏头痛,大部分患者首先会认为,吃一些止痛药物缓解疼痛就可以了,但是药物的不良作用,会给身体和精

(下转第95页)

向心衰宣战 心衰的治疗方法有这些

王 永

泸州市纳溪区人民医院心内科 646300

【中图分类号】R541.6

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 12-095-01

心衰全称为心力衰竭,其主要指的是受心脏功能发生障碍,不能将静脉回血排除而导致其淤积,进而导致动脉血灌注不足,最终导致心脏循环障碍的情况。心衰大多不独立存在,一般为心脏病发展后期,发病的基础原因为心血管疾病,而后受感染、药物作用、情绪、运动或者是其他疾病等诱导而发病。心力衰竭根据其发病的急缓可以分为急性心力衰竭以及慢性心力衰竭两种,前者发病急,主要症状表现为急性肺淤血、肺水肿、心源性休克以及急性左心衰等,其对生命安全的威胁非常大,需要医务人员进行及时、有效的抢救处理;后者指的是持续性心衰情况,一般为心脏病终末阶段,包括有冠心病、扩张型心脏病以及瓣膜病等,主要症状表现为呼吸困难、乏力、发绀、胸腹水,部分患者可能出现静脉血栓形成、代偿性心脏扩大等情况。



急性心衰以及慢性心衰的发病诱因以及症状等表现存在差异,其治疗方式也不同。急性心力衰竭治疗时,首先需要给予患者吸氧处理,且同时应指导、协助患者调整体位,即保持坐位或者半卧位,同时使其双腿自然下垂,以减少下肢静脉血回流,而后可根据患者血压以及肺淤血情况合理选择药物治疗,包括有血管收缩药、正性肌力药等,如患者存在心源性休克或者是长期血压降低的情况,则应注意关注其血流动力学情况,并给予对症治疗,同时应注意纠正基础性疾病。慢性心力衰竭治疗时,首先应了解患者病因,观察其症状表现,合理予以患者药物治疗,定期监测患者身体以及药物反应情况。

心衰患者药物治疗涉及的种类较多,包括有肾素-血管紧张素-醛固酮系统抑制剂、钙增敏剂、 β 受体阻断剂、血管

加压素受体拮抗剂、脑啡肽酶抑制剂、利钠肽以及松弛素等。其中肾素-血管紧张素-醛固酮系统抑制剂主要作用为促进血管与心脏重构,其会一定程度上增强心肌受损程度,促进心功能恶化,改善血流动力学状态,延缓心衰,患者长期服用情况其心血管死亡风险会大大降低;钙增敏剂可以通过与肌钙蛋白结合来增强心肌收缩力,同时能促使ATP敏感型钾通道开放,抑制磷酸二酯酶,进而有效扩张血管,增加冠状动脉供血,还能一定程度上促进一氧化氮合成,起到降低血栓形成风险、改善局部血运的作用; β 受体阻断剂则能有效降低 β 受体的敏感性,抑制其与儿茶酚胺的结合,进而降低心脏耗氧量,同时还能改善血管阻力,调节心律与血压,进而改善心功能;血管加压素受体拮抗剂可影响机体中血管加压素功能,进而适当增强游离水排泄,进而增强血清钠浓度,改善患者低钠血症情况,一定程度上增强患者心功能;脑啡肽酶抑制剂主要发挥的为扩张血管、排钠利尿作用;利钠肽主要发挥的为维持心血管稳态、舒张血管、调节血浆中利钠肽水平的作用;松弛素则能改善肾血流量,降低肾脏血管对血管紧张素II的影响,同时能一定程度上减少机体系统血管的阻力,促进心输出量增加。

除此之外,还可以通过中医方法治疗慢性心衰,其具有治疗效果良好、不良反应少、安全性高等优点。中医相关研究中显示,慢性心衰发病主要受季节、情绪、饮食以及活动等影响,发病机制主要为本虚标实,前者为心气虚、心阳虚,后者为血瘀、水停,而一般情况下,慢性心衰初期主要为气阴两虚,中期主要为气虚血瘀痰阻,晚期主要包括有阳气虚脱、心肾阳虚以及血瘀痰凝等,所以治疗时应根据患者情况进行益气、活血以及利水等处理。中医治疗包括有内治、外治以及内外合治等方法。其中内治又包括有中药、中成药以及中药注射剂等三种,外治又包括有穴位贴敷治疗、针灸治疗以及中药足浴治疗等三种,内外合治较为常见为中医药+针灸治疗。

综上,进行心力衰竭患者治疗时,医务人员应辨别患者属于急性还是慢性情况,而后结合患者症状表现、身体以及心理的接收情况合理选择治疗方法,以保证心力衰竭治疗效果,促进患者康复。

(上接第94页)

神都带来危害。

除了药物治疗外,偏头痛在治疗时还可以借鉴生活中的相关注意事项,首先患者们要在生活中注意多休息,有一部分偏头痛患者在偏头痛发作时,呆在安静室内休息一会儿,这种头痛症状就能缓解,因为失眠引发的偏头痛,解决了失眠问题,偏头痛也自然迎刃而解。局部冷敷也能够缓解偏头痛,偏头痛发作时,用毛巾包好冰块放在颈部和头部,帮助头部血管收缩,也能缓解偏头痛的症状。还有多喝水,头痛是很多病症的外在表现,如果单纯的服用止痛药物或者是给予环境调控,让患者保持休息是无法达到缓解头痛的目的,

让患者多喝一些量子水,久而久之可以保证身体内部血管的疏通,从而解决由高血脂,高血压和心脏病等血管类疾病所引发的偏头痛。

除此之外,偏头痛的治疗也有很多注意事项,在治疗期间患者要调节作息,养成规律作息,不要熬夜,这些都是出现偏头痛的诱因。患者在日常生活中要学会调节情绪,情绪波动较大引发偏头痛,最后要做好饮食调节,多吃一些清淡可口,容易消化的食物。对于可能引起偏头痛的食物,患者要尽量避免服用,对于偏头痛主要的药物缓解就是服用止痛药物,患者在服用药物时一定要坚持适度原则,过度的服用反而会让患者出现其他的不适症状。