

# 脑袋嗡嗡响：偏头痛患者治疗中的优选指南

张庆斌

大邑县人民医院 611330

〔中图分类号〕R747.2 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2024)09-063-01

头痛就像生活中的小跟屁虫，总是能在我们不经意间冒出来偷走我们的好心情。而如果你曾被偏头痛折磨过，那么你一定知道，这种小恶魔可不止是个简单插曲，常常让人感觉像是脑袋里有鼓风机，嗡嗡作响，让人无所适从。不过，好消息是，虽然偏头痛可能是个顽固的家伙，但我们有许多方法可以帮助你与之共存，甚至让它在不知不觉中偃旗息鼓。

首先，咱们得先理解一下偏头痛这个捣蛋鬼。它并不是普通的头痛，而是一种神经系统的现象，经常伴随着恶心感、对光和声音的敏感。有时候，它会提前给你点儿提示，比如看到奇怪的光斑或者突然疲倦，就像在说“嘿，我来捣乱啦！”

对付偏头痛，最重要的是学会抓住它的“小尾巴”——也就是识别和管理诱因。有些人发现某些食物是罪魁祸首，比如老朋友咖啡巧克力；还有些人受到压力大、睡眠不足或者天气变化的影响。考虑记一个头痛日记，详细记录每次发作前后的饮食、活动、心情和环境变化。当你在某天特别喜怒无常的时候，翻翻这小本本，可能会有豁然开朗的发现。

当偏头痛迎面而来，不要慌张。尝试找一个安静、光线柔和的地方，闭上眼睛，慢慢做深呼吸。这个时候，给自己一点时间和空间，让身体放松下来。有些人发现翻阅一本好书或者听几首轻松的音乐能有效分散注意力。同样，适当的运动、规律的作息以及均衡的饮食对于抵御偏头痛的侵袭也大有裨益。

治疗偏头痛时，药物也是常用的工具。有些药物可以在头痛刚开始时使用，以帮助缓解症状；而其他药物则是预防性的，适合那些偏头痛发作频繁的人。但需要注意的是，任何药物的使用都应仔细咨询专业人士，以确保合适和安全。

此外，可以考虑一些非药物疗法。比如针灸、按摩治疗和生物反馈技术。有些人发现这些方法能有效降低头痛的频率和强度。此外，瑜伽和冥想等也能帮助放松心情，缓解压力。这种方法不仅让身体舒适，也能给心灵来一次“spa”。

对于偏头痛患者的家属和朋友来说，支持和理解尤其重要。当患者感到无助时，一个温暖的陪伴和理解的眼神就像一缕阳光，能融化心头的乌云。陪伴他们找到有效的缓解方式，或者在他们需要时给予一些关怀和帮助，这都能大大减轻他

们的心理负担。

在与偏头痛共舞的过程中，请记住，你并不孤单。许多人都经历过同样的痛苦，并且找到了一些适合自己的抗击方法。偏头痛或许总是来去无踪，但我们可以在这段旅程中一点一点变得强大，让生活的每一天都充满阳光。

在偏头痛的征途中，难免会遇到一些常见的误解，这些错误观点不仅可能影响治疗效果，还可能增添心理负担。让我们来打破这些迷思，确保你在缓解旅程中走得更稳更远。

一个流行的误解是，偏头痛就是“普通的头痛”，忍一忍或许就会过去。有这种想法的人，可能在不知不觉中错失了早期介入治疗的最佳时机。偏头痛不仅是简单的疼痛，还伴随着多种症状，往往需要具体的治疗策略。及时识别和管理症状，可以显著改善生活质量。

另一个错误观点是，偏头痛药物成瘾，不如不用。这种误解可能导致一些患者完全拒绝药物治疗，忍受不必要的痛苦。事实上，合理使用药物可以有效控制症状，而成瘾更多是因为不当的药物使用。与专业人士沟通，合理制定用药计划是非常重要的。

还有人认为只有女性才会得偏头痛，于是一些男性患者可能因羞于启齿而不去就医。实际上，虽然女性患者略高于男性，但偏头痛并不存在性别歧视。每个人都有可能被它青睐，因此，看护和平常心尤为重要。

最后，认为生活不能追求变化，否定调整生活方式的重要性，也是一个误区。比如，保持良好的睡眠、饮食和运动习惯不仅对偏头痛管理有益，对整体健康也是一种长期投资。

正确认识偏头痛、积极寻找适合自己的管理方法和调整生活方式，将为你开启一条更加健康和充满活力的道路。只要不懈努力，生活总会比想象中更加明亮。

总结来说，偏头痛虽然顽固，却也并非不可战胜。通过了解诱因、选择合适的治疗方式，并且倾注于生活方式的调整，我们将拥有更多对抗这只“嗡嗡叫的苍蝇”的武器。生活仍旧明亮而美好，或许在不远的某天，偏头痛显得那么微不足道。而我们在旅途中也会发现，强大的是自己从未放弃的心，以及进行抗争的勇气。

(上接第 55 页)

洁<sup>[3]</sup>。②规范保存及运送过程。完成尿液采集后，加强对标本时效性的关注，同时尿液采集时，均要求患者空腹。夏季，尿液采集完成后，要求 60 分钟内进行检验；冬季，尿液采集后，需要于 2 小时内进行尿液检验。要求尿液标本上皮细胞、管型完整。③规范仪器操作和维护。对尿液检验操作内容进行规范，首先，全面按照尿液分析仪使用说明书进行操作；其次，确保尿试条质量，于干燥、清洁状态下保存尿试条。定期清洗

试纸条槽板。禁止在潮湿或者高温环境中保存仪器等物件。

## 【参考文献】

- [1] 刘宝芹. 尿液分析仪检测结果的影响因素及对策[J]. 医疗装备, 2021, 31(5):203-204.
- [2] 朱艳霞. 探讨影响临床尿常规检验的影响因素及应对策略[J]. 中国卫生产业, 2020, 15(23):73-74.
- [3] 肖亚娟. 分析影响尿液常规检测前质量控制的因素及对策[J]. 中国保健营养, 2021, 28(21):329-329.