



# 头痛不简单 这些小知识能救命



制图/左骏

头痛并非总是小事,它可能是身体向我们发出的警告信号。

## ◎常见头痛有三种

头痛可以表现为钝痛、刺痛、跳痛等多种形式,部位也可能有所不同,如前额、太阳穴、后脑勺等。头痛的分类多种多样,其中最常见的是紧张性头痛、偏头痛和丛集性头痛三种。

**紧张性头痛:**通常由紧张、焦虑、抑郁等情绪因素引起,表现为整个头部的紧绷感和压迫感。偏头痛:一种周期性的头痛,通常伴有恶心、呕吐、对光或声音敏感等症状。偏头痛的发作可能与遗传、内分泌、饮食等多种因素有关。丛集性头痛:一种较为罕见的头痛类型,表现为短时间内频繁发作的剧烈头痛,通常发生在眼眶或太阳穴附近。

## ◎头痛的生理机制

头痛的生理机制相当复杂,涉及血管、神经、肌肉等多个方面。例如,紧张性头痛可能与颈部和头皮肌肉的紧张收缩有关;偏头痛则可能与脑血管的收缩和扩张异常、神经递质的失衡等因素有关。

## ◎头痛背后的原因

1. 常见原因。头痛的原因多种多样,既有生理性的,也有心理性的。常见的生理性原因包括睡眠不足、压力过大、饮食不当(如摄入过多咖啡因或酒精)、视力问题等。心理性原因则包括焦虑、抑郁等情绪障碍。

2. 严重警示信号。虽然大多数头痛都是良性的,但也有一些头痛可能是严重疾病的征兆。突然剧烈头痛;如果头痛突然发作,且疼痛程度非常剧烈,可能是颅内出血、脑膜炎等严重疾病的征兆。

兆。伴随恶心呕吐:头痛伴有恶心呕吐,尤其是当呕吐呈喷射状时,应高度警惕颅内高压的可能。视力模糊或丧失:头痛时伴有视力模糊或突然失明,可能是视神经受损或颅内压增高的表现。意识障碍:头痛导致意识模糊、嗜睡或昏迷,应立即就医。与特定活动相关的头痛:如咳嗽、运动或排便时头痛加剧,可能是颅内压增高的表现。

## ◎自己初步处理

1. 家庭缓解措施。休息:找一个安静的地方躺下休息,避免噪音和光线的刺激。冷敷或热敷:根据头痛的性质选择冷敷或热敷。对于紧张性头痛,冷敷有助于缓解肌肉紧张;而对于偏头痛,热敷可能有助于缓解血管痉挛。适度补水:脱水可能导致头痛加重,因此要确保摄入足够的水分。避免诱因:尽量避免触发头痛的因素,如咖啡因、酒精、巧克力等。使用非处方药:在医生的指导下,可以使用一些非处方药来缓解头痛,但一定要注意剂量和禁忌症。

2. 何时就医? 如果头痛持续不减或者症状加重,应立即就医。医生会根据患者的具体情况进行详细的检查和诊断,并制定个性化的治疗方案。

## ◎专业治疗与预防策略

1. 专业治疗。对于不同类型的头痛,医院疼痛科会采用不同的治疗方法。例如:药物治疗:使用止痛药、抗抑郁药、抗癫痫药等药物来缓解疼痛和减少发作频率。物理疗法:如按摩、针灸、理疗等,通过改善局部血液循环和缓解肌肉紧张来减轻头痛。心理疗法:对于由心理因素引起的头痛,如焦虑、抑郁等,可以采用心理咨询、认知行为疗法等心理疗法来缓解症状。神经调节技术:如神经刺激、神经阻滞等,通过调节神经系统的功能来缓解疼痛。

2. 生活方式调整。保持规律作息:确保充足的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。健康饮食:均衡饮食,多吃富含纤维和维生素的食物,避免过多摄入咖啡因和酒精。适量运动:定期进行适量的运动,如散步、瑜伽等,有助于缓解压力和改善睡眠质量。减压技巧:学会运用减压技巧,如深呼吸、冥想等,来应对生活中的压力和焦虑。改善工作姿势:避免长时间保持同一姿势工作,定期休息并活动颈部和肩部肌肉。

(据《人口健康报》)

# 吃饭总塞牙要重视

不少老人认为牙缝增宽、吃饭容易塞牙是自然老化,饭后刷牙就行,其实没那么简单。随着年龄增长,牙龈逐渐萎缩,牙缝变大,食物残渣更容易滞留在牙缝中,这是生理因素引起的塞牙,平时要正确刷牙。

如果老人有龋齿,牙齿龋坏后容易滞留食物残渣,或是有牙周炎而牙龈萎缩,牙缝变大,也会增加塞牙的可能性。

建议老人尽可能选择小头软毛、刷毛末端经过特殊处理的保健牙刷,在有条件的情况

下,最好每餐之后都刷牙5~8分钟。

两颗牙之间的邻面,也就是牙刷刷不到的地方,需要借助牙线或牙间隙刷来清洁,既可以通过祛除邻面菌斑来维护牙龈健康,还可以预防牙齿相邻面龋损的发生。

漱口是辅助进行口腔清洁的一种手段,机械清洁更为重要,也就是正确刷牙。建议饭后用温水漱口,刷牙的时候也可以用温水,避免牙齿受到冷热刺激而引发不适。

(据《健康时报》)

# 五个办法让房间变香

日常生活中,人们都希望自己的居室空气清新,可是由于一些原因,室内总会出现一些异味,既影响居室空气,又影响心情。美国“最佳生活”网站提供了以下5个小技巧,能让房间闻起来更怡人。

1. 在灯泡上涂点精油。灯泡被电加热后表面会发热,可以利用这个过程让家里变香。在灯泡表面喷洒几滴香草精油,当灯泡变热时,就会逐渐散发出香草气,并且不刺鼻。

2. 在垃圾桶里滴点薄荷精油。把少许薄荷精油滴在棉球上,然后把棉球放在垃圾桶里。薄荷的气味不仅能驱赶昆虫,而且能吸收臭味。

3. 加热白醋。做完油腻或是味道大的菜后,在煤气灶上加热少许白醋有助于去除难闻的气味。也可以睡前在厨房台面上放杯醋,醒来时厨房的味道就会变清新。

4. 家具表面撒小苏打。在家具表面尤其是布艺家居上撒上小苏打,静置半个小时,然后用吸尘器吸走,能起到焕然一新的效果。

5. 使用香薰器。先在炉子上烧壶水,加入切成片的柠檬、迷迭香和香草精油等家室里的香料,煮沸,待混合物冷却后,倒入香薰器,打开开关加热即可。

(据《生命时报》)

# 吃橘子每天不宜超4个

橘子是冬季常见的水果。每百克橘子的维生素C含量在20~40毫克,每天吃两个就能满足机体一天的维生素C需求,不仅有助于身体维持正常的免疫功能,还能保持皮肤弹性,预防皮肤干燥和皱纹。

橘子中的钾含量较高,有利于平稳血压。每百克橘子中的胡萝卜素含量在370~5140微克,对眼睛和皮肤有益。

中医认为,橘子具有润肺、止咳、化痰、健脾、顺气、止渴的功效,肉、皮、络、核、叶皆可入药。

虽说橘子是好吃又营养的水果,但也不能吃太多。

橘子中含有丰富的胡萝卜素,摄入太多会导致“高胡萝卜素血症”,让皮肤暂时性变黄。但停止摄入一周左右,就能让皮肤逐渐恢复到原来的颜色。

因为橘子含糖量不低,摄入过多会增加细胞的渗透压,导致喉咙干燥,引起口腔、嗓子、牙龈等部位不适;橘子中含有大量的有机酸还可能引起口腔损伤,如口灼伤综合征。

所以,每天吃橘子不宜超过4个,吃完以后要记得及时漱口,避免出现“上火”症状。

(据《家庭医生报》)

# 株洲晚报

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第8062期 | 今日8版



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

2024.12  
星期二  
甲辰年十一月初三

# “幸福布谷来敲门”让2万多名儿童受益

本报讯(株洲晚报融媒体中心/徐酒) 近日,市民政局召开“幸福布谷来敲门”儿童类项目中期评估会,聚焦“防性侵进村社区”及“一对一”关爱帮扶项目成效评估。

自项目启动以来,活动足迹已遍布全市9个县区,精准覆盖留守儿童、困境儿童及高风险儿童群体。通过一系列丰富且有针对性的活动,如安全教

育讲座、心理咨询与“一对一”个性化帮扶等,已助力2万余名儿童建立正确自我保护意识与应对策略,成效显著。

市民政局相关负责人表示,未来需深化部门与社会组织合作,强化各项工作措施。将进一步精细打磨服务细节,加大宣传推广力度,让更多人关注儿童保护工作。要拓展更多资源渠道为项目

注入动力,全面提升服务质量与效率,确保关爱服务可持续性。要不断总结探索创新服务模式与方法,致力于打造独具株洲特色的关爱儿童模式与品牌,形成可复制、可推广的先进经验,为全市儿童构建起更加全面、精准、有效且持续的关爱保护屏障,让每一个孩子都能在温暖与安全的环境中茁壮成长。



# 应急救援技能大比拼

“快!快!快!”“对准火源根部喷射”……11月29日,石峰区总工会、石峰区应急管理局、石峰区消防救援大队联合举办了安全生产应急救援技能竞赛。竞赛项目包括室内消火栓出水灭火实操、干粉灭火器使用技巧比拼、灭火防护服穿戴与逃生面罩佩戴三项内容。该区8个街道(乡镇)及11家企业的19支代表队,共76名选手同场竞技。

株洲晚报融媒体中心/何春林 通讯员/冯惠 摄影报道

# 如假包换的冬天,就在本周

这几天,株洲的天气算不算好天气?这个问题真让人为难。

一方面,温暖是这两天最大的福利。就拿上个周末来说,市区气温都在20℃以上,已经非常逼近春天的气温了,阳光下,满城尽是“春云薄薄日辉辉”的感觉。

而且明天,阳光不错,白天最高气温达23℃左右,夜间由于晴空辐射,最低气温低至10℃左右,昼夜温差大。大家如果有要洗、要晒的衣被,今晚抓紧清洗了,说不定明天一天就能晒干。

周三开始,整座城市的天气就要切换到后一种模式了。从目前预报来看,12月4日晚开始自北向南有一次冷空气降温、降雨过程,降温显著,北风风力加大至4~5级,局地阵风达6~7级,5~8日最高气温降至11℃左右,最低气温7℃左右,过程降温幅度10℃以上。

市气象台说,这股冷空气会把现在隐约的春意,赶得无影无踪,带来如假包换的冬天。

没有霾,还很冷,这应该是另一种美中不足了吧。从目前的情况来看,困扰这个季节很久的雾霾天气会出现,预计周三开始,全市良至轻度污染,短时可达中度污染。6~8日空气质量以良至轻度污染为主。

(王娜)



今天  
晴天到多云  
10—22℃

明天  
多云转小雨  
9—17℃

后天  
小雨,局地中雨  
9—11℃

风力:  
2—3级

风向:  
北风

(市气象台12月2日16时发布)

# 市二医院妇科引进中医治疗

本报讯(株洲晚报融媒体中心/廖智勇 通讯员/陈恺祺) 近日,市民小李致电本报热线,对市二医院妇科中西医结合治疗方案大加赞赏,希望推广相关治疗方案,让更多患者受益。

小李今年30岁,去年下腹部出现腹痛症状,求医问药半年多不见好转。去年底,她到市二医院就诊,经诊断,确诊为卵巢癌。抗癌之路谈定艰辛,小李说,确诊以来,做了几次系统性治疗,身体状况有所好转,但治疗过程难以忍受,特别是放、化疗后,一直伴随恶心、呕吐、乏力等副作用。

市二医院妇科主任肖文红介绍,恶性肿瘤患者放、化疗后,大多会产生副作用,其症状因人而异,小李恰恰属于反应较强一类。得益于MDT多学科会诊模式,针对小李的情况,肖文红邀请放疗科、药学部、中医科等多科室专家研讨,综合评估后,调整了李女士的治疗方案:靶向治疗配合中医外治。

“化疗前后,他们给我艾灸、中药敷贴,那些难受症状确实减轻了很

多。”小李说,在治疗方案中融入中医按摩和中药调理后,确实对自己身体恢复有明显帮助,心理上也不再想之前那样抗拒放、化疗。如今抗癌一年,身体各项指标持续向好。

小李的案例给了肖文红启发。今年10月份,市二医院妇科引进中医人才——湖南中医药大学的中医学硕士宋伟。宋伟加入团队后,肖文红召集科室骨干与她共同研究,优化了部分恶性肿瘤患者治疗方案,该科室首批接受中西医结合治疗的患者在免疫力提升、放、化疗副作用减轻方面效果明显。

肖文红和宋伟还将中西医结合疗法融入其他妇科疾病治疗。近日,患盆腔炎的龙女士来求医,肖文红和宋伟为其量身定制了抗生素药物辅以中药外敷+红外线治疗的方案,该方案在促进炎症吸收,提高机体免疫功能,消退盆腔包块效果显著。

“治病救人不能拘泥于形式,在诊疗过程中应持续优化患者治疗方案,无论中医、西医,疗效显著、能尽量缓解患者痛苦的方案就是最优方案。”肖文红说。