

突然剧烈头痛 原来是脑内出血

小心!头痛可能是身体发出的预警信号

□记者 秦聪聪

作为一种常见症状,说自己“头痛”的患者甚至能占到神经内科门诊的五成左右。虽然头痛会给人们的生活、工作带来一定影响,但因为太过常见,很多人并不把它当回事。殊不知,头痛分很多种类,一些人的头痛背后可能暗示存在严重的疾病,盲目服用止痛药会错失这条身体发出的信号。

神经内科半数患者头痛

“到门诊的病人,大概有一半会说自己头痛。”山东省立医院神经内科副主任医师郭守刚告诉记者,头痛是件很常见的事情,可能每个人或多或少都经历过。有一份流行病学调查结果表明,抛开感冒、饮酒等原因引起的头痛,我国头痛的总患病率达到28.5%;任何一天里,经历过头痛的人有4.8%;每时每刻,100个人中就有一人正在遭受头痛的折磨。

不过,引起头痛的原因和种类很多,只要对头痛的结构产生了刺激,那么都可以产生头痛。看似一样的症状,其表现形式、疼痛部位、伴发症状、发作频率、持续时间、疼痛程度、缓解方式都有差异,不同表现形式的头痛和伴随症状能帮助医生来区分头痛的性质。

据介绍,头痛分为原发性和继发性两类。原发性是指不能归因于某一确切病因,不是由器质性疾病引起的,也可称为功能性头痛,常见的如偏头痛、紧张性头痛等,具体表现不同,但一般没有严重的问题;而继发性头痛往往是某种疾病引起的头痛,比如颅内肿瘤、脑膜炎、血管病、出血等。

偏头痛脑梗几率大

忽视这些小症状或有生命危险

三位来自美国佐治亚州的医学博士最近出版了《你身体的红灯发出警报》的修订本,介绍身体生病之前会出现哪些前兆。其中六种转瞬即逝的症状,需要格外注意,否则会有生命危险。

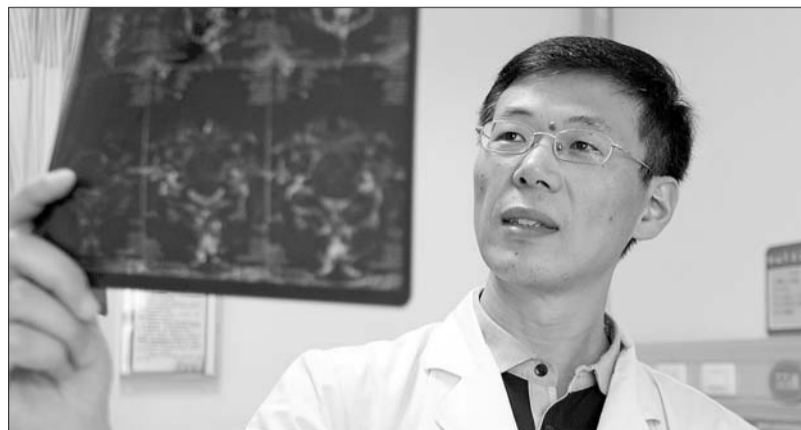
第一,胳膊、腿麻木、刺痛,精神紊乱、晕眩,说话打颤,语无伦次

尤其是面部或者身体一侧出现上述情况,就可能是中风,也就是脑卒中的前兆。预示向大脑供血的动脉堵塞或者破裂。如果是大动脉出问题,大脑中很大一部分就会受到影响,进而导致半身麻痹,同时失去讲话等功能。如果是小血管出问题,胳膊或腿会麻木。出现上述症状应立刻就医。一般说来,血栓发生三小时内是治疗的最佳时机。

第二,胸部疼痛或不适,胳膊、两颞、颈部疼痛,突发冷汗、极度虚弱、恶心、呕吐、晕眩或者气短

这是心脏病发作的前兆。另外,有些病人会出现“无痛”心脏病,其最关键的前兆是:突发晕眩、心跳加剧、气短、恶心、呕吐、冒冷汗。如果身体出现上述某些症状,要第一时间打120急救。病人口中可含一片阿司匹林或硝酸甘油,以防心脏病发作时心肌受到损伤。

第三,腿肚子酸痛、胸痛、气短、咳血



山东省立医院神经内科副主任医师郭守刚为患者检查病情。

记者 王鑫 摄

郭守刚告诉记者,在众多头痛患者中,约40%-50%是功能性头痛。

“很多患者的头痛和压力有关。”郭守刚说,生活、工作压力过大会造成神经紧张,诱发头痛,长期处在高压环境下的职场白领、教师都是紧张性头痛的高发人群。对于长时间盯电脑、伏案工作或开车的人来说,颅内、颈外附近的一些肌肉紧张,另一部分肌肉老处于放松状态,收缩肌肉就会产生一些乳酸,产生一些递质的改变,这些物质堆积之后会刺激周围疼痛敏感结构,造成局部的疼痛。紧张性头痛的疼痛位置大多在后枕部和颈部,有时是额头疼。其疼痛的特点是:双侧,非搏动性,活动后不加重,程度一般为轻、中度,病人往往有箍帽子般的胀痛,伴有头部肌肉痉挛,不伴有恶心呕吐。

“偏头痛”有严格的诊断标准,并不是一边头痛就叫“偏头痛”。头痛时先从一侧眼眶后部,太阳穴双侧开始,疼痛逐渐加剧并扩展到半侧甚至整个头部,伴有恶心、呕吐、畏光、畏声等。

郭守刚告诉记者,虽然原发性头痛一般没什么危险,但如果头痛发病次数多,可能转化为持续状态,容易造成脑白质损伤,认知功能下降,或者诱发癫痫。一般来说,偏头痛的人出现脑梗的几率要比常人大一些。因此,出现偏头痛,一定要注意检查脑血管和脑血流的状态,还有一些血管病的危险因素。

突发剧烈头痛很危险

几天前,56岁的市民张女士突然感觉双太阳穴剧烈疼痛,强烈难忍,同时伴有喷射状呕吐。家人把她送医院检查发现,蛛网膜下腔出血。

“这是一种很严重的情况,它是由于颅内某处血管的薄弱导致破裂,血液流入颅内一个名叫蛛网膜下腔的地方,由于头骨的包裹,头的体积是一定的,流出的血占据的多余体积会挤占大脑所在的空间。严重者会引起生命中枢受压,在短时间内可造成生命威胁。”郭守刚告诉记者,头痛,有时可能是身体发出的预警信号,如果头痛在数秒或数分

钟内发生,而且是极其剧烈的胀痛或类似爆裂的疼痛,可能是脑内出血。

“如果有原发病,治愈了原发病,头痛自然也就好了。”郭守刚说,只有从源头治疗,才能有的放矢,一般患者将头痛作为主诉症状时,医生会首先排除器质性病变。

蛛网膜下腔出血是最危险的一种状况,颅内肿瘤也可能引起头痛。这时的头痛可能表现为弥漫性而非搏动性,突然发作,并伴有恶心或呕吐,因身体活动或一些会导致颅内压升高的身体动作而加剧。

“还有一些人,总是感觉自己不舒服,硬说自己头疼,检查发现没有问题,可能是精神疾病在作怪。”郭守刚说,他与一名诉说自己头痛十几年的患者交流后发现,对方存在明显焦虑情绪,经过抗焦虑治疗后,对方的“头痛”症状很快消失了。

郭守刚提醒,如果一周内头痛超过2次,就必须去正规医院找专科医生,查明病因,对症下药,既有利于控制头痛症状,又能减少药物过度应用的风险。

专家名片 ——郭守刚

医学博士,副主任
任医师,副教授,硕士
研究生导师,山东省
立医院神经内科副
主任医师

门诊时间:周一
全天

联系方式:0531-
85186354;E-mail:
16966608@qq.com

◎健康前沿

四种食物致癌性堪比香烟

即使是现在,癌症也是日本人死亡的最大诱因。据日本厚生劳动省2012年公布的数据显示,每年有360100人因癌症死亡。为了预防癌症,戒烟并改善饮食的人应该为数不少,然而,实际上在我们身边的很多食品中就含有致癌物质。那么到底都是些什么物质,在什么样的食品中存在呢?

1、薯片因可能致癌而值得我们注意的物质是“丙烯酰胺”。2、炸薯条也是富含丙烯酰胺的食品。3、在使用小麦为原料高温环境下制作的蛋糕、派类食品中检测出了与薯片相同浓度的丙烯酰胺。4、速溶咖啡。综合

常喝菊花茶伤身体

世卫组织在2008年年底发布的“食物微量脂肪排行榜”中,茶类脂肪被称为世界上最好的微量脂肪,绿茶、红茶、乌龙茶尽被归入其中,但缺少菊花茶。

研究显示,菊花茶中的微量脂肪有可能让人体发寒,使免疫力下降。中医就强调,有些茶饮属清热解暑的,应该是在感冒或是感染期中饮用,如平时喝太多,会让体质越来越虚寒。菊花茶即属寒性,对中医所指的“阳虚体质”就不太合适,不能长期大量饮用。据《新华日报》

喝这种水易得脂肪肝

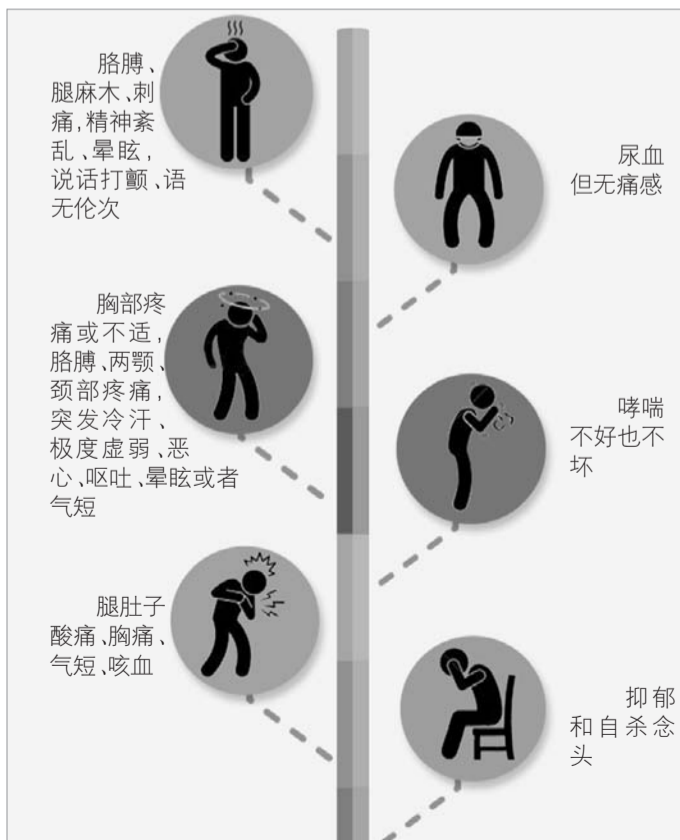
美国农业部吉恩梅尔人类老龄化营养研究中心和塔夫茨大学的研究者发现:每天饮用含糖饮料的习惯会增加人们患上非酒精性脂肪性肝病的风险。

研究者选取了2634名参与者,他们中的大部分人都是中年白人,且都参加了美国国家心脏、肺和血液研究所组织的心脏健康对后代和第三代群组影响研究。

发表在《肝病杂志》上的这项研究成果表明:含糖饮料与非酒精性脂肪性肝病和其他一些慢性疾病(包括糖尿病和心血管疾病)间存在着关联。含糖饮料是“空热量”(含有高热量,却少量或缺乏基本维生素矿物质和蛋白质)的来源,人们需要控制其饮用量。据《生命时报》

防晒霜作用只有两小时

如果夏天不防晒,其后果可不仅仅是晒黑那么简单。紫外线会加重一些本身就存在的皮肤病,甚至会导致皮肤癌。近日,美国《赫芬顿邮报》刊文,指出涂一次防晒霜不能持续防晒一整天。一般防晒霜只能保护你免受紫外线伤害大约两小时,过后就没有多少防晒效果了。所以,为了防止晒伤,皮肤老化甚至癌变,需每隔两小时涂一遍防晒霜。即使不暴晒,也要涂防晒霜。即使其他化妆品有防晒功效,也需要涂防晒霜。有人觉得乳液、粉底等其他化妆品上也标有防晒指数,所以就不需要涂防晒霜了。其实不然,涂抹化妆品时往往是很不均匀的,这就会导致防晒效果不均匀,所以还是需要涂防晒霜。综合



专业做保险

诚信 守密 险种全 理赔快

电话:15553157598 杨主任

2015年世界尿失禁周健康讲座及义诊活动公告

如果您经常迫不及待地要上洗手间、白天频繁往返洗手间、每晚夜起上洗手间2次甚至更多;如果您因为提举重物、大笑或咳嗽等腹部压力增大时而导致尿失禁现象发生……届时将由资深专家介绍OAB及尿失禁治疗相关知识,并现场进行专业解答和建议。

讲座时间:2015年6月26日(周五) 下午14:00-15:30

地点:山东大学第二医院门诊楼一楼健康大讲堂(济南市北园大街247号)

义诊通知:6月24日-6月26日上午,

地点:山东大学第二医院门诊三楼泌尿外科就诊(免挂号费)。

联系人: 俎树禄

电话:0531-85875402