

经常偏头痛要小心！

做到这两点对预防很重要

经常头痛不当回事，觉得好好休息就好了？小心这种头痛：偏头痛。它是被严重低估但高度致残的疾病，这两点对预防偏头痛至关重要。

偏头痛被严重低估但高度致残的疾病

偏头痛全球平均发病率为15%，在中国估计有2亿患者，其中1600万为慢性偏头痛患者。这种疾病在青少年和壮年时期高发。

根据《柳叶刀》杂志的报告，10~24岁年龄段，疾病负担排在第一位的是道路创伤，第二位则是头痛。25~49岁，头痛同样位列前五。因此，在50岁之前，神经系统疾病对人群影响最重的是头痛。

如果偏头痛没有得到及时治疗或管控不当，可能会发展成慢性偏头痛。慢性偏头痛指的是每个月头痛超过15天，持续3个月以上，而且其中有8天都是像偏头痛一样的头痛发作，还会因为头痛慢性化出现情绪情感障碍和家庭矛盾。

偏头痛的典型症状

偏头痛典型症状包括一侧或双侧头痛、搏动性疼痛、恶心呕吐、怕光怕声以及头痛导致的失能。

20%到30%的患者在发病前会出现视觉先兆，如闪光或视野缺损，这种先兆可能持续5分钟到一个小时，严重时会影响患者的正常活动。

搏动性疼痛，患者会感觉到头部外周血管的过度扩张，仿佛头在跳动。

疼痛程度：偏头痛的疼痛程度通常为中度到重度。我们常让患者进行评分，0分为不痛，10分为无法忍受，偏头痛发作通常至少达到4分。

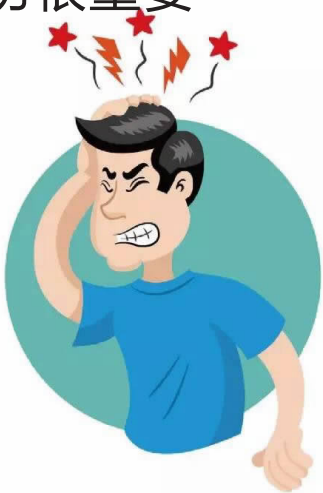
失能性：偏头痛是一种失能性疾病，发作时可能导致患者需要休息，影响日常生活和工作。儿童可能因此无法上学，成年人则可能需要暂时离开工作岗位。许多患者在头痛发作前会出现注意力不集中、反应迟钝等症状，严重影响学习和生活。

女性偏头痛的发病率显著高于男性

成年期女性的发病率是男性的3~4倍。月经初潮后，女性偏头痛的发病率会显著增加，这与雌激素和孕激素的变化密切相关。

12岁之前，大约6%的小朋友会受到偏头痛的影响。而在12岁之后，随着月经初潮的到来，女孩的偏头痛发病率可以增加到18%，男孩在青春期的可能会增加到8%。这意味着在这个年龄段，基本上每四个人中就有可能有一个是偏头痛患者。

临床上，服用含有雌激素的药



物可能会诱发偏头痛的发作，尤其是在月经来临前后，雌孕激素水平的突然改变会诱发偏头痛。

有一种特殊的偏头痛类型，仅在女性月经期间发生，与生理周期和激素波动密切相关。这种类型的偏头痛致残性强，疼痛程度重且持续时间长。

急性止痛药吃越多，头痛可能越严重

头痛发作时，不要简单地休息或自行服用止痛药，这样可能会带来不良后果。交给专业人士去判断和指导，才能确保用药的安全和有效。

根据国际头痛学会的分类和诊断标准，药物过度使用性头痛是一个常见问题。

非甾体消炎药和对乙酰氨基酚：每个月服用不能超过15天。

复方止痛药（如含有咖啡因的药物）：每个月服用不能超过10天，曲普坦类药物也是如此。

如果反复出现头痛症状，一定要合理记录每个月头痛的次数和止痛药的用量，这些信息对于医生制定预防方案非常重要。

保持充足的睡眠和合理的饮食对预防偏头痛至关重要。

偏头痛的诱发因素包括睡眠不足、饮食不当(如咖啡因、巧克力、腌制食品和酒精)、温度变化和压力过大。

偏头痛的治疗分为非药物治疗和药物治疗

非药物治疗：包括改变生活方式、避免诱发因素等。如果非药物治疗无效，可以进入药物治疗阶段，包括急性期治疗和预防性治疗。

急性期治疗：强调早吃药，当头痛感觉有0分到1分时就开始用药。避免药物过度使用，选择安全高效的药物。

预防性治疗：适用于每月头痛发作四次以上的患者，目的是降低头痛频率和严重程度。需要根据个体情况制定合理方案。

健康小贴士

偏头痛是被严重低估但高度致残的疾病；

偏头痛典型症状包括一侧或双侧头痛、搏动性疼痛、恶心呕吐、怕光怕声以及头痛导致的失能；

成年期女性的发病率是男性的3~4倍；

急性止痛药吃越多，头痛可能越严重；

保持充足的睡眠和合理的饮食对预防偏头痛至关重要。

据央视网

老年人便秘怎么办？

教您几个“通畅”小妙招



随着我国人口老龄化的发展趋势以及老年人本身的特殊性，老年人便秘已经成为一个普遍而又重要的问题。便秘可引起老年人腹痛、腹胀、食欲不振、肠梗阻，甚至烦躁，严重的还会诱发心脑血管疾病。

便秘是指排便次数减少（小于3次/周），同时排便困难，粪便干结。便秘是多种原因引起的一种症状，约1/3的老年人出现便秘，长期卧床的老年人可高达80%，且大多数为功能性便秘，严重影响老年人的生活质量。

老年人便秘的影响因素

饮食因素 老年人进食减少或由于牙齿缺失致咀嚼困难，进食过于精细，食物残渣相对减少，故大便量也减少，不能有效刺激肠蠕动，引发便秘。

生理性老化 老年人消化系统的生理改变容易发生便秘。随着年龄增大，个体存在不同程度的生理改变，唾液腺、胃肠和胰腺等分泌消化酶逐渐减少，使得食物在胃肠的消化时间相应延长或难以消化；腹部和骨盆肌肉乏力，在排便时腹压降低；结肠肌层变薄，肠平滑肌张力减弱，肠反射降低，蠕动减慢。以上生理性改变均可造成大便在肠管停留时间过久，水分吸收过多，大便干结而产生便秘。

长期应用某些药物或滥用泻药 许多药物长期应用是引起便秘的因素之一。如一些抗高血压药物同时含有利尿剂成分，由于长期使用都可能引起排便障碍。钙离子拮抗剂、抗胆碱能药物、抗抑郁药等的使用，会使肠壁肌松弛，抑制或减弱胃肠蠕动引起或加重便秘。另外长期滥用泻药可降低直肠压力感受器的敏感性，抑制排便反射。

缺乏锻炼，室外活动减少 特别是脑卒中、糖尿病、冠心病患者感觉迟钝、肢体活动受限，甚至卧床不能下地活动，可致肠蠕动减弱引起便秘。

肛门疾病 老年人有肛门疾病，如痔疮、肛裂加之肌肉变性退化，肛门括约肌无力排便，引起粪便嵌塞。

疾病的影响 老年人大多伴有多种老年性疾病，慢性疾病如患肺气肿、肺心病、糖尿病、心血

管病等患者内分泌紊乱，神经系统功能失调导致无力排便或排便有恐惧感，有意抑制排便，引起便秘。慢性病程越长，便秘的发病率越高，以糖尿病、脑卒中伴发便秘者为甚。

十个妙招助您告别便秘

建立排便习惯 养成良好的排便习惯：如晨起时或早餐后。选择舒适的如厕环境，避免排便时抽烟、看报、看手机等。

排便姿势——双手托下巴法 排便时，双手捧下巴向上托，坐马桶则脚下垫一个15~20厘米的矮凳，使膝胸间保持35度左右夹角，不久肛门就有要大便的反应，此时用力，粪便随即排出。

多吃些粗粮 主食要粗细搭配，最好是以粗粮为主。粗粮包括番薯、全麦粉、糙米、燕麦、小米、荞麦、大麦、高粱、玉米、红豆、绿豆、扁豆等。

适量增加油脂类食物 核桃、芝麻等，烹调时可添加植物油如花生油、芝麻油等可以起到润肠通便的功效。

饮水 每天2升就足够了（不要喝浓茶和饮料），一天喝个7~8杯（250毫升/杯）水。

运动 每天都要进行中等强度的运动，比如快走、慢跑、舞蹈等，以运动过程中能够说话但是不能唱歌为准，进行一小时左右。

腹式呼吸 默念“1、2，1、2”，迅速而有节奏地鼓起和收紧腹部，务必按照每秒2次的频率，持续30秒，以增强腹部力量。

腹部按摩 以肚脐为中心，顺时针按摩腹部20圈。力度由轻到重，再由重到轻。

服用益生菌 服用益生菌产品可能对治疗功能性便秘有益，已有研究证实，包括乳酸双歧杆菌在内的菌株，可以缓解便秘症状。

心理调适 保持良好的心理状态，配合治疗，避免产生焦虑、抑郁情绪。

老年人的便秘问题需要得到足够的重视和积极的管理。通过一段时间生活习惯的改变、饮食的调整以及专业医生的指导，可以缓解老年人的便秘问题，提高生活质量，并降低其他相关健康问题的风险。

据宁波大学附属第一医院微信公众号消息