

## 预防偏头痛 要警惕这九大因素



□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

偏头痛是第二大失能性疾病，经常反复发作，严重困扰着人们的生活和工作。偏头痛最常见的症状为单侧或双侧太阳穴出现搏动样疼痛，程度可轻可重，经常伴有恶心、呕吐或怕光、怕声等症状。有些患者以头晕、恶心为最主要的症状，而头痛不明显，这被称为“前庭性偏头痛”。约20%的偏头痛有先兆感觉异常，最常见的是视觉异常，比如单侧眼出现视觉异常，这被称为“先兆性偏头痛”。

偏头痛的发病机制十分复杂，诱发因素较多，为帮助市民正确认识和预防偏头痛，山东第二医科大学附属医学博士赵黎明总结了生活中诱发偏头痛的九大因素和应对方法。

赵黎明表示，第一个诱发偏头痛的因素是失眠、熬夜、劳累。门诊就诊的偏头痛患者，很大部分原因是劳累、熬夜、失眠。

熬夜看手机、玩游戏等，会造成睡眠不足或睡眠剥夺，会引发偏头痛，因此规律作息十分重要。

第二个因素是内分泌水平波动。女性月经来潮、吃避孕药等会引起激素水平波动，容易出现偏头痛。约有70%的女性偏头痛患者，曾有月经诱发偏头痛的经历。

第三个因素是饮酒、喝咖啡等。饮用白酒、红酒都可能诱发偏头痛，具体剂量因人而异。建议偏头痛患者尽量不要饮酒，更勿贪杯。很多人有喝咖啡的习惯，咖啡本身会加重失眠，偏头痛发作时不要喝咖啡。

第四个因素是食用味精、腌菜、腌肉等。食用味精、含亚硝酸盐的肉类和腌制食品以及含大量食品添加剂的食物都有可能诱发偏头痛，因此要尽量避免。

第五个因素是巧克力、坚果、雪糕冰激凌等。巧克力中的苯乙胺会促进血清素和儿茶酚胺的释放，使血管收缩，诱发偏头痛。雪糕冰激凌吃得过快，会使得颅内血管受冷刺激诱发偏头痛，这些也应该忌口。

第六个是心理因素。心理压力过大、抑郁消沉、焦虑紧张、生气发怒等不良情绪刺激等都是偏头痛的诱发因素。另外，长期的偏头痛也会伴随焦虑、抑郁情绪，导致治疗效果不理想，因此生活中一定要学会调整自己的情绪。

第七个因素是药物。引起偏头痛最常见的是扩张血管药物，如冠心病患者经常用的硝酸甘油、欣康（单硝酸异山梨酯）等，一部分偏头痛患者在初始服用后会出现头部胀痛、面部潮红等症状。其他药物如硝苯地平、潘生丁、西洛他唑、雷尼替丁等也是常见的诱发偏头痛的药物，因此用药时要详细咨询医生。

第八个因素是特殊气味、强光等。有些人闻到烟味后会头痛，有些人闻到汽车尾气后会头痛，也有些人闻到某些气味的香水后会头痛。很多人对强光、闪光不耐受，如夜间开车时远光灯可能诱发偏头痛，因此应该尽量避免。

第九个因素是恶劣的环境。气压变化、电离辐射、噪音、暴晒、寒冷受凉等都是偏头痛的诱因。这就需要偏头痛患者做好有效防护，比如恶劣天气少出门，夏天注意避免长时间直晒，冬天头部注意保暖。

赵黎明提醒，偏头痛患者在日常生活中多加注意，可以大大减少偏头痛的发作，对相关诱发因素的预防，是防止偏头痛发生的重要途径。虽然偏头痛是一种常见疾病，头痛时千万不要自我诊断，要去正规的神经科门诊、头痛门诊就诊。已经诊断为偏头痛的患者，如果头痛情况跟前不一样了，也要尽快去医院就诊。此外，还需要将偏头痛与其他疾病区别开来，比如紧张性头痛、三叉神经痛、丛集性头痛、继发性头痛（颅内压力性因素、占位性病变更原因导致），明确诊断后治疗、预防，才能更有针对性。

## 骨头一碰就痛 是甲状旁腺惹的祸

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

家住城区的任女士接受血液透析7年，甲状旁腺激素比正常人高出20倍，引发继发性甲状旁腺功能亢进，全身骨头一碰就痛。因身体条件差，很多医院拒绝为她手术，潍坊市中医院多学科打造手术方案，帮助任女士摆脱骨痛折磨。对于继发性甲状旁腺功能亢进的相关问题，潍坊市中医院乳腺甲状腺外科医生金占杰作出了解答。

金占杰表示，甲状旁腺紧密附于甲状腺左右腺叶背面，数目不定，一般为4枚，每侧上下各1个，平均重量每枚35mg-40mg。甲状旁腺分泌甲状旁腺素，其主要靶器官为骨和肾，主要的生理功能是调节体内钙的代谢并维持钙和磷的平衡。

那么，什么是继发性甲状旁腺功能亢进？金占杰表示，继发性甲状旁腺功能亢进多见于慢性肾功能不全患者，尤其是接受血液透析3年及以上的病人，是由于长期透析（腹透或血透）导致体内钙磷代谢紊乱所引起的一种并发症。甲状旁腺素的异常增高严重干扰了机体的钙磷代谢，导致矿物质骨代谢异常和多种临床症状，包括肾性骨病（如骨骼畸形、骨痛、骨折）、转移性钙化以及神经系统损害（如失眠、嗜睡及不安腿）。随着病程的延长和疾病的进展，患者的心脑血管死亡率及全因死亡率均会显著增加。因此，该疾病严重影响了患者的生活质量和生存期。

对于哪些继发性甲状旁腺功能亢进患者需要行手术治疗？金占杰告诉记者，如果有以下的临床表现并满足几个条件，就要注意了（①②③中至少必备2条或①②③中必备1条且同时满足④⑤中1条）：

- ①骨痛、严重骨质疏松、骨骼畸形、肌力下降、异位钙化明显等临床症状影响生活质量；
- ②内科药物治疗无效或抵抗；
- ③血钙大于2.5mmol/L；
- ④持续性高甲状旁腺素（大于800pg/mL）；
- ⑤影像学提示至少1个增大的甲状旁腺结节（直径大于1cm）。

## 男孩溺水脑水肿 无创监测显神通

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

近日，13岁的壮壮（化名）由于不慎溺水时间过长，出现了吸入性肺炎、呼吸窘迫以及脑水肿等各种并发症，经过无创脑水肿动态监测、支气管肺泡灌洗等一系列及时的救治，最终转危为安。

13岁的壮壮骑三轮车时不慎落入田边池塘，溺水约3分钟后被救起，出现了咳嗽、喘憋、咯血的症状，情况十分危急，家长带着他几经辗转来到了潍坊市人民医院急诊，随后转入儿童重症监护室展开救治。田边池塘的水比较脏，且溺水后的患儿极易出现吸入性肺炎、急性呼吸窘迫综合征、脑水肿等各种严重并发症。潍坊市人民医院小儿内一科主任医师赵华锋组织医护人员为其制定了详细周密的诊疗方案，紧急为其进行了支气管肺泡灌洗治疗，同时进行了无创脑水肿监测。经过积极救治，壮壮转危为安，顺利出院。

其实，颅脑的大部分疾病（脑膜炎、脑炎、颅内出血、脑挫伤、脑震荡、中毒、脑卒中、高血糖、低钠血症）都会产生脑水肿。如何进行有无脑水肿的判断？赵华锋表示，首先是磁共振成像（MRI）、断层扫描（CT），但它们“个子大”，行动不便，无法持续不间断监测，特别是无法行动的危重病人做这样的检查不现实。其次是有创颅内压监测仪，但进行颅内压监测需要进行有创手术，存在感染、出血等并发症的风险。那么，有没有一种可移动、无创、连续、智能化监测多种颅脑病变的小型仪器？无创脑水肿动态监测仪便应时而生了。

赵华锋告诉记者，无创脑水肿动态监测有许多优点。相较其他评估手段间接反映脑水肿，存在主观因素引起的误诊漏诊可能，无创脑水肿动态监测技术输出直观的数据，且可连续动态监测，能够第一时间发现病情改变等，适合应用于危重症患者的颅脑监测及评估。

