

今年70岁的市民王女士总感觉头部有沉重感，且伴有头痛、恶心的症状，到潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）就医后，被确诊为高血压引起的头痛。那么，老年人头痛有哪些类型？应注意什么？对此，10月6日，记者采访了潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科主治医师王田田。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

头痛有多种类型

王田田表示，头痛是指眉弓、耳廓上部、枕外隆突连线以上部位的疼痛。根据头痛的原因，可分为以下几种类型：

高血压性头痛，疼痛部位大多集中在后脑勺和太阳穴，头部沉重且有压迫感，可伴有头痛、头晕、恶心等症状。血压平稳后，头痛症状通常会慢慢消失。

偏头痛，主要为一侧剧烈的搏动性头痛，大多以额部、颞部为主，疼痛可局限在某一部位，也可扩延头部半侧，发作时常伴有畏光、恶心、呕吐等症状，且女性发病率高于男性。偏头痛急性发作时，可在3分钟-5分钟内服用苯甲酸利扎曲普坦片缓解。

紧张性头痛，是一种非常普遍的头痛，其特点为头部两侧呈持续钝痛，伴有压迫感、胀满感、束带感等，也可能有头肩部沉重感。保持正确的颈部姿势、按摩肩背部肌肉、进行放松训练等有助于改善紧张性头痛。

丛集性头痛，是一类经常发生的严重头痛，男性患者发病率为女性的6倍，特点为眼后方或眼周有强烈灼痛或刺痛感。发作较为突然，持续15分钟-3小时，可服用曲普坦类药物（如苯甲酸利扎曲普坦片）缓解头痛。

颈源性头痛，为单侧或双侧枕部疼痛，表现为单侧或双侧枕部、耳后闷胀或酸痛，可伴有恶心、呕吐、耳鸣、眼胀以及嗅觉和味觉发生改变。保持良好的姿势，避免久坐、长时间低头工作、头顶重物等，可以有效地控制颈源性头痛发作。

鼻窦性头痛，是由鼻窦炎引起的一类头痛，通常是感染或过敏导致的。其症状主要是眼周、脸颊和额头的搏动性钝痛，可伴有流鼻涕以及耳朵胀满、脸部肿胀等症状。用盐水冲洗鼻腔和鼻窦，可以帮助缓解鼻窦性头痛。

月经相关头痛，通常与激素水平的变化有关。对于女性患者，由于雌激素水平的自然变化，这类头痛与女性月经周期相关，通常在月经期间或月经期前出现，症状与无先兆偏头痛类似，可服用非甾体类止痛药缓解。

脑部病理性头痛，特点为突然剧烈头痛。日常生活中，突然出现剧烈头痛必须警惕，可能是脑血管疾病所致，如蛛网膜下腔出血、脑出血等，都是极其危险的，尤其是伴有高血压、高血脂、高血糖的患者更应引起重视。头痛的同时，伴有呕吐、眩晕等症状，很可能是脑卒中所致。脑卒中是一种严重的脑血管疾病，是由于脑部缺血或出血致使脑部损伤引起的，具有高致死率和高致残率。当头部出现钝痛或刺痛感时，需警惕为脑部肿瘤所致，需要尽快就医，脑部组织在肿瘤持续增大压迫下，会造成患者失明、半身不遂、癫痫等，甚至危及生命。

头痛发作的就诊建议

由于头疼的症状较复杂，准确描述自己的症状，能够帮助医生进行初步诊断，建议从以下几个方面叙述病情。

发病情况：起病急并有发热症状，常为感染性疾病所致。头痛剧烈，持续不减，并有不同程度的意识障碍但无发热症状，可能是颅内血管性疾病（如蛛网膜下腔出血）；长期的反复发作性头痛多见于偏头痛、紧张性头痛、丛集性头痛等；慢性进行性头痛并有颅内压增高的症状（如呕吐、缓脉、视乳头水肿），应警惕颅内占位性病变。

头痛部位：了解头痛部位是单侧、双侧、前额或枕部、局部或弥散、颅内或颅外，对病因的诊断有重要价值。如偏头痛及丛集性头痛多为一侧疼痛；颅内病变的头痛常为深在性且较弥散，颅内胀痛部位不一定与病变部位相一致，但疼痛多向病灶同侧放射；高血压引起的头痛多在额部或整个头部；眼源性头痛多为浅在性且局限于眼眶、前额或颞部；鼻窦性或牙源性多为浅表性疼痛。

头痛出现的时间与持续时间：某些头痛可发生在特定时间，如颅内占位性病变往往在清晨加剧；鼻窦性头痛常发生于清晨或上午；丛集性头痛常在晚间发生；脑部肿瘤所致的头痛多为持续性疼痛，可有长短不等的缓解期。

加重、减轻头痛的因素：咳嗽、打喷嚏、摇头、俯身可使颅内高压性头痛、颅内感染性头痛及脑肿瘤性头痛加剧；低颅压性头痛可在坐位或立位时出现，卧位时疼痛会减轻；颈肌急性炎症所致的头痛可因颈部运动而加剧；慢性或职业性的颈肌痉挛所致的头痛，可因活动、按摩颈肌而逐渐缓解。

总之，老年人在出现头痛症状持续得不到缓解时，应当及时就医，对症治疗。

缓解头痛 先分清类型和症状

健康宝典

心血管疾病老年患者饮食有策略

科学研究表明，不良饮食习惯是导致老年人患心血管疾病的原因之一。高盐、高脂、高糖饮食会增加心血管疾病的发生风险。而均衡饮食不仅能为人体提供必要的营养，还能降低心血管疾病的发生风险。10月7日，记者就心血管疾病老年患者如何科学饮食采访了潍城区人民医院副院长、副主任医师王学永。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

不健康饮食增加患心血管疾病风险

家住高新区中南熙悦小区75岁的王女士患有心血管疾病，她喜欢吃腌制、油炸食物，在医生的建议下，开始注意饮食均衡，控制食盐和油脂的摄入量，积极进行有氧运动。一段时间后，王女士的血压逐渐平稳，血糖降到合理水平，身体状况改善了不少。

“患心血管疾病的老年朋友在饮食方面应当格外注意，吃得健康，身体才更健康。”王女士说。

王学永表示，高盐饮食会导致身体环境发生变化，血压升高、增加心脏负担；高脂饮食会升高胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白水平，从而导致动脉粥样硬化形成；高糖饮食会引起血糖值波动，增加胰腺负担，改变胰岛素抵抗，从而增加糖尿病的发生风险，而糖尿病是心血管疾病的重要危险因素。

调整日常饮食习惯，注重营养均衡

减少食盐、腌制食品和加工食品的摄入量，有助于控制血压和减少液体滞留量，每天摄入量不超过5克。摄入盐过量会导致体内水分滞留，增加心脏负荷，引发高血压和心力衰竭。

控制脂肪摄入，建议每天摄入脂肪所产生的能量占摄入食物总能量的25%-35%。含有单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的橄榄油、坚果和鱼类都是不错的选择。心血管疾病患者应尽可能减少高饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入，避免血液中的胆固醇水平升高，而加速动脉粥样硬化的进程。

减少胆固醇摄入，摄入过多的胆固醇，会增加患心血管疾病的风险。心血管疾病患者应减少进食动物内脏、全脂奶制品和肥肉等。

限制高糖食物的摄入，选择低糖或无糖食物有助于控制血糖和体重，减少胰岛素抵抗。高血糖会损害血管内皮、引发炎症反应，导致血管玻璃样变，引发心脑血管疾病。

增加膳食纤维，摄入足量的膳食纤维，有助于降低胆固醇水平和控制血糖。建议每天膳食纤维的摄入量为25克-30克。膳食纤维可以降低血液中的胆固醇水平，稳定血糖水平，促进肠道健康。

多吃水果和蔬菜，水果和蔬菜富含维他命、矿物质和抗氧化剂，有助于心脏健康。每天应至少吃5份不同种类的水果和蔬菜，两者比例可为200克-350克新鲜水果、300克-500克蔬菜。

适量摄入蛋白质，选择瘦肉、鱼类、豆类和低脂乳制品作为蛋白质的来源。

多喝水，摄入充足的水分有助于血液循环和心脏健康。建议每天饮水1500毫升-1700毫升，避免饮用含糖、咖啡因和酒精的饮品。

最后，王学永提醒，心血管疾病老年患者定期检查血糖和血脂水平，根据医生的建议调整饮食和生活方式。

