

# 怎样解除头痛“紧箍咒”？

□杨波 于彩丽 记者 李皖婷/文 倪路/图

头痛是病吗？引起头痛的常见病有哪些？哪些头痛是危重疾病的信号？头痛的简易疗法有哪些？中医在治疗头痛方面的特色疗法有哪些？9月1日上午9:30至10:30，本报健康热线（0551-62623752）邀请安徽省针灸医院急诊科朱才丰主任为读者提供健康服务。



## 本期指导专家：朱才丰

医学博士，副主任医师，全国名老中医学学术继承人。擅长以“针灸与中西药结合”方法治疗各种急慢性心脑血管病（脑出血、脑梗塞、中风先兆及中风后遗症、高血压病）及急慢性痛症（头痛、关节痛、坐骨神经痛、三叉神经痛）等。

## 哪些疾病能引起头痛

**读者：**日常生活中，遇到难题，总会说：“哎，真让人头痛”；有时会听到周围的朋友们说：“头部就像套了紧箍咒一样”、“头像针扎样”、“头像被东西压着似的”。请问头痛是病吗？哪些疾病能引起头痛？

**朱才丰：**头痛是一个表现形式多样、错综复杂、变化不定、后果不一、甚至危及生命的疾病。能引起头痛的常见病：颈椎病、高血压、脑供血不足、脑肿瘤、血管神经性头痛、偏头痛、枕神经痛、三叉神经痛、紧张性头痛、癔病引起的头痛、外伤

性头痛等。

## 危重头痛的信号

**读者：**我母亲去年5月份突然出现剧烈头痛，住院行开颅手术后，虽然脱离生命危险，但仍卧床不起，丧失劳动能力。请问哪些头痛比较危险？

**朱才丰：**①任何突然发生的剧烈头痛；②首次发作历时1周越来越重的持续性头痛；③任何伴有发热的头痛；④任何伴有精神或神经症状的头痛；⑤任何伴有肢体抽动的头痛；⑥老年人突发的头痛；⑦局限于某一特定区域的头痛⑧外伤后头痛；⑨睡眠中痛醒的头痛。出现以上几类头痛需及时就医。

## 头痛的简易疗法

**读者：**请介绍几种能缓解头痛且简便易行的方法。

**朱才丰：**推拿疗法，通过不同手法的作用，在人体特定位置，以调节气血运行，疏通经络；耳穴贴压法，以手按压耳穴，产生良性刺激达到缓解头痛的效果；敷药疗法，将药物敷贴于特定部位，达到通利气血，缓解疼痛的效果；刮痧疗法，通过刮痕刺激皮下毛细血管和神经末梢，使之传入中枢神经而产生兴奋，发挥正常调节功能。

## 治疗头痛的特色疗法

**读者：**我今年45岁，女性，经常出现头痛，也去医院检查过，但没查出什么原因。吃一点止痛药也能缓解。请问你们医院治疗头痛有什么好的疗法？

**朱才丰：**我科治疗头痛采取中西医结合、针药结合的方法。现有的特色疗法：①针灸配合红外线照射，如取丝竹空透率谷、风池、神庭、百会、头维、太冲、太阳等穴位，得气后，留针30分钟，起到疏通经络，调气活血，减轻疼痛的作用；②穴位注射，如取大椎、风池穴，注射维生素B12等，可以阻断疼痛传导而止痛。③刺血疗法，如用三棱针点刺太阳穴、印堂放血等。这些方法无任何毒副作用，疗效明显。

## 下期预告

# 做了根管治疗，牙齿是否就没用了？

什么是根管治疗术？做根管治疗疼吗？效果好吗？牙神经发炎是不是必须做根管治疗？做过根管治疗的牙齿是不是就没有用了呢？牙齿有裂痕怎么办？周二（9月8日）上午9:30-10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请合肥市口腔医院牙体牙髓二科副主任医师刘蕾与读者交流。

**刘蕾，**口腔医学硕士，长期从事口腔牙体牙髓疾病的诊治工作，尤其擅长现代显微根管治疗、数字化微创美容牙科技术，包括龋病的微创美容修复、牙体大面积缺损的数字化嵌体修复治疗以及冷光美白技术等。

张婷婷 记者 李皖婷

## 一周病情报告

# 应对秋乏，健康养生

俗话说“春困秋乏”，秋季来临，很多人表现出倦怠、乏力、精神不振等。据合肥市一院急诊科主任杨静介绍说，这是人体的一种正常反应，市民不用太过担心。

应对“秋乏”，首先要调整好作息时间，保证充足的睡眠，但有些睡眠质量不好的市民，即使睡觉时间长，也会感觉到疲惫不堪，建议来医院做睡眠监测检查，查出其他疾病。还可以喝些清淡的香茶提神醒脑，减轻“秋乏”。

长期伏案工作、学习的市民，在工作学习一段时间后应适当放松，眺望远处，给自己以视觉的良好刺激，有助于消除“秋乏”，听听音乐、做做体操，让右脑半球得到活动和使用，左脑半球适当休息。

专家建议市民，秋季应多进行户外锻炼，到空气好的户外呼吸吐纳，可以增强肺功能及抗病能力，适当的运动能使人体耗氧量最大的大脑及时得到补充和供给，这样也有利于去劳解困。

苏洁 记者 李皖婷

## 9月份，市民要提防流感和腹泻

合肥市九月份气温由热转凉，且日均温差变化大，肠道传染病仍处在好发季节，合肥市疾控中心提醒市民，应注意对肠道传染病的预防，同时注意预防流感和哮喘。

在预防感染性腹泻方面，市民应做到不喝生水；不吃生、半生食品，不洁、不卫生食品；做到饭前便后勤洗手；搞好家庭室内卫生，防止发生感染性腹泻。若一旦出现类似感染性腹泻症状者，应及时去正规医院就诊治疗。

专家提醒，打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻，避免飞沫污染他人。均衡饮食、适量运动、充足休息，避免过度疲劳。每天开窗通风数次，保持室内空气新鲜。此外，在流感流行季节前接种流感疫苗也可减少感染的机会或减轻流感症状，建议体弱或有基础性疾病的重点人群接种疫苗进行预防。

李多富 记者 李皖婷

## 孩子接种疫苗后不适，咋办？

接种疫苗后，孩子出现了接种反应，还应该继续接种吗？很多家长都困惑这个问题。疾控专家表示，如果第一次接种只出现单纯的局部反应或低热，则不必改变免疫程序，可继续接种。如果是引起严重反应，则不应继续接种。

对绝大多数人而言，接种疫苗是安全的。不过疫苗毕竟是一种异物，部分儿童因个体差异会在接种部位发生红肿、疼痛、硬结等，或出现发热、全身不适、倦怠、食欲不振、乏力等症状，这些都是预防接种后的一般反应，病情轻微，多在1~2天内自行恢复，必要时就医。极少数儿童在接种后可出现罕见的异常反应，如无菌性脓肿、过敏反应等，病情相对较重，需要及时治疗。

另外，如果儿童在接种疫苗时正处于某种疾病的发病前期，或存在某种潜在的疾病，在接种后碰巧发病，被称为“偶合症”，与疫苗本身无关，很容易与接种的不良反应混淆。

为减少不良反应的发生，家长应该在接种前了解接种疫苗的品种、作用、禁忌、不良反应以及注意事项，配合接种人员，提供儿童的健康状况并了解儿童的接种禁忌等情况。接种后，儿童要在接种门诊留观30分钟，一旦出现可疑反应可得到及时处理。

记者 李皖婷

## 天天刷牙，孩子为啥还有牙病？

“为什么我督促孩子天天刷牙，他还会有牙病？”这是家长经常会问的问题。合肥市口腔医院儿童牙科专家任重鸿指出，刷牙仅是护齿最基础的一步，要想牙齿健康，需要打“组合拳”：早晚刷牙+餐后漱口+早诊早治。

任重鸿解释说，真正健康的牙齿能够和寿命一样长，但人的口腔内有几种细菌，它们会在牙齿表面形成细菌斑块，在牙床上繁殖，导致牙齿龋坏或牙龈炎、牙周炎等牙周病的发生。据介绍，龋齿的发生和进展缓慢，早期没有症状不易察觉，出现症状已到了中晚期，治疗起来复杂，患者遭受的痛苦大，花费多，治疗效果也不如早期治疗好。

任重鸿建议，无论是儿童还是成人，都需要定期到医疗机构进行口腔健康检查，对口腔疾病做到早预防、早诊断、早治疗。提倡每6个月接受一次口腔健康检查。此外，不要恐惧洗牙，第一次的不适感会随着洗牙次数的增加而减轻。

张婷婷 记者 李皖婷

## 常头晕，原是颈内长了个大瘤

70岁的吕奶奶时常感到头晕，在医院检查才发现颈内近颅底位置隐藏了一个巨大动脉瘤。想要开刀取瘤，可吕奶奶年纪大了，且瘤体巨大、位置靠近颅内段，手术难度和风险都高。这可咋办呢？

在合肥市滨湖医院血管外科，医生在对吕奶奶的病情会诊之后，决定通过“开刀+介入”的复合手术来切除肿瘤。医生在患者颈部开一个小口，从颈总动脉把支架放进去，把瘤腔隔绝后血液从支架内通过，这样瘤体没有血供就会慢慢萎缩。

该院血管外科副主任医师张君表示，传统开放手术治疗难度大，死亡率高，单纯微创介入治疗血管扭曲严重，难于通过瘤腔进入流出道，手术过程中，一旦血栓脱落或瘤体破裂，病人极易当场死亡。而复合手术将开放手术和介入治疗相结合，保证了手术的成功率及安全性。目前患者情况稳定，术后一周即可出院。据悉，此手术系全省首例。

费秦茹 记者 李皖婷