

疲惫、熬夜或引头痛时常发作

专家:反复发作的头痛不一定是偏头痛

很多人在疲惫时,熬夜后,情绪紧张时常出现头痛。一部分人以偏头痛就医,却反复发作,并未得到根治,给患者的生活带来了诸多困扰。反复发作的头痛一定是偏头痛吗?一起来听听安医大二附院康复医学科副主任医师洪永锋怎么说。 □李倩丽 郑慧 记者 马冰璐 文/图

女孩被头痛困扰10余年 竟是颈椎病“作怪”

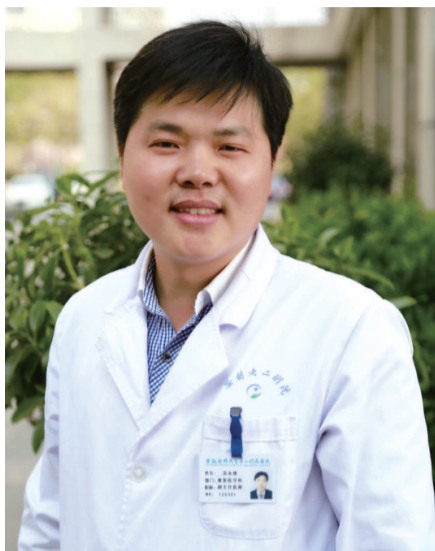
女孩乐乐(化名)从上高中时开始,由于繁重的学习压力,头痛时常发作,有时非常剧烈难以忍受,甚至会导致呕吐,严重影响学习。家长多次带她就医,每次均被诊断为“偏头痛”并给予相应治疗,虽然每次头痛都可以得以缓解,但容易反复发作。随着年龄的增长,头痛愈发严重,一直困扰到她就读博士。

其间她多次到北京、上海各大医院就诊,也都被按照偏头痛治疗,其头痛却一直未得到根治,因此她丧失了信心。一次偶然的机会她向洪永锋讲述了自己的苦恼,洪永锋经过详细问诊及体检后认为她的头痛是颈椎病的表现,因而给她诊断为“颈椎病”,并给予对症治疗,女孩从此摆脱了头痛的困扰,至今4年过去了,女孩的头痛再也没有明显发作过。

并非所有的头痛都是偏头痛

洪永锋表示,并非所有的头痛都是偏头痛。如果头痛有以下特点,则需要警惕是否为颈椎病所致:

- 1.劳累过后加重;
- 2.长时间低头后反复发作;
- 3.天气寒冷时可加重;
- 4.头痛时伴随着颈痛;
- 5.头痛时伴随着手麻;
- 6.使用非甾体类药可以缓解;
- 7.颈部热敷可以缓解;
- 8.颈部按摩可以缓解;
- 9.在其它科室诊疗后反复发作。



洪永锋:副主任医师、副教授、硕导、博士。从事临床工作25年,其中康复医学工作15年,对脑瘫、脑出血、脑梗死、脑外伤、脊髓损伤、病毒性脑炎、颈肩腰腿痛、外周神经损伤、骨关节功能障碍等疾患能够正确诊断和康复治疗,特别是对小儿脑瘫、脑出血、脑梗死、脑外伤的综合康复治疗临床经验较为丰富。

以上这些情况下的头痛,需要排除颈椎病,因此,患者应及时就医,以明确病因。当确诊为颈椎病引起的头痛时,该如何缓解呢?洪永锋给出了以下建议:

- 1.避免长时间伏案低头,注意劳逸结合;
- 2.睡觉时避免高枕;
- 3.热敷颈部,避免受凉,注意保暖;
- 4.纠正不良的坐姿、站姿、睡姿;
- 5.掌握颈椎操的正确锻炼方法;
- 6.头痛剧烈时可临时使用非甾体类抗炎药;
- 7.可到康复医学科就诊,进行专业的颈椎病康复治疗。

七旬老人养生经:热心公益,丰富身心

星报讯(王玉荣 记者 祁琳)家住合肥瑶海区北华园小区的刘世华奶奶,今年74岁,说起话来中气十足。刘奶奶说,这多亏了自己退休以后,从事公益活动二十多年,既活动了身体,也丰富了心情。

刘奶奶从一开始成为一名楼组长,忙前忙后,到今天成为一名小巷管家,成为居民和

社区之间的纽带,刘奶奶一直保持着斗志。发挥余热,已经成为刘奶奶日常生活的一部分。“闲在家里没事做,是挺可怕的,整个人都会颓废,更别说养生了。”刘奶奶说,也许就是自己性格外向,喜欢这些活动,无形中促成了自己多走路、多锻炼,加上心情好,这正是刘奶奶的养生之道。

家有健康生活:餐餐有蔬菜,天天有水果

专家:每天应至少吃5种以上果蔬

星报讯(李晨阳 孙雨静 记者 马冰璐)5月12日~18日为全民营养周,昨日,“全民营养周”系列宣传活动走进合肥市竹荫里社区,专家现场提醒广大市民,每天应吃至少5种以上的蔬菜和水果,一餐中餐盘里至少一半是蔬菜。

“都说果蔬好,可到底该吃多少,却没多少人能说清楚。”高级营养师杨方方表示,根据《中国居民膳食指南》建议,成人每日应摄入300至500克新鲜蔬菜和200至350克水果,“要实现健康饮食,应保证‘餐餐有蔬菜,天天有水果’,蔬菜中富含维生素、矿物质、膳食纤维,水果中则富含维生素C、膳食纤

维、钾等。”

日常生活中,该如何确保果蔬摄入呢?杨方方建议,市民每天应吃至少5种以上的蔬菜和水果,一餐中餐盘里至少一半是蔬菜;不妨把水果和适合生吃的蔬菜洗干净放在茶几、餐桌等看得见、容易拿到的地方,以便随时取食;在外就餐时,不要忘了多点一份蔬菜,或者蔬菜汤;还可以自制水果奶昔、蔬菜卷饼、果蔬沙拉、果蔬三明治等,换换口味。“此外,家长一定要以身作则,增加蔬果摄入量,并引导孩子多食用蔬果,不妨用新鲜的蔬果替代孩子日常喜欢吃的零食。”

定时定量吃甜食 及时刷牙防龋齿

星报讯(江薇薇 王筠 记者 马冰璐)最近,因龋齿前往医院就诊的患儿有所增多。对此,安徽省儿童医院口腔科主任王向荣表示,造成龋病的主要一个原因就是食物,黏软的、含糖量高的食物和饮料会造成龋病,如果孩子完全不吃此类食物也不太可能,所以一定要定时定量,吃完此类食物后及时刷牙清洁口腔。

如今,孩子的饮食越来越精细,孩子的咀嚼力没有完全发挥出来,对颌骨的刺激减小,颌骨发育差,造成现在很多孩子换牙的时候牙掉不了,只得去医院拔牙。王向荣建议,孩子应多食用叶类蔬菜、粗粮、玉米等食物,锻炼咀嚼力,“吃水果时,比如苹果,很多家长切一片一片给孩子吃,其实最好是去皮后让孩子自己啃,养成咀嚼的习惯。”

此外,王向荣不主张孩子自己刷牙,特别是5岁以下的孩子,因为年幼的孩子很难独立完成一系列复杂的刷牙动作,如果5岁以上的孩子运动能力、漱口能力都很好,可以自己刷,但家长要定期检查刷牙效率。

问:夏季用药应该注意哪些事项?

答:夏季切不可因为天气炎热而过量使用清热降火药物,以免引起药物中毒,曾经发生过有人过量服用六神丸而导致药物中毒事件。六神丸是家庭常备良药之一,主要由牛黄、麝香、蟾酥、雄黄、冰片、珍珠六味药组成,具有清热解毒、消肿止痛等功效。但是如果滥用六神丸,极易招致不良反应,严重者还会危及生命。这主要是因为六神丸含有蟾酥,其有效成分为蟾毒素,如果一旦滥用,后果严重,有的人一次过量即中毒,有的人多次过量而中毒。

夏季伤口容易发生感染,同时也容易出现细菌感染的疾病,有些人会大量服用抗菌素类药物。但是抗菌素类药物副作用较多,一定要慎用,不能过量服用。利尿剂等排泄性药物也一定要慎用,因为夏季人们排汗量增加,机体处于缺水状态,如果再服用利尿药物,会引起机体严重缺水,甚至导致脱水。高血压病人在夏季要慎用降压药,因为夏季身体外周毛细血管处于扩张状态,血压下降,如果再过量服用降压药物,容易导致血压过低。风油精、清凉油类产品,有清暑提神之功效,一般情况下使用没有什么毒副作用,但对过敏性肤质的人要慎用或尽量不用,以免引起皮肤过敏。有些人为了防止夏季多见的胃肠道疾病,预防性地服用一些抗菌素,如氟哌酸,专家介绍,这种做法是完全没有必要的,服用后也起不到预防作用,最主要的是注意饮食卫生。如果出现腹泻等胃肠道症状,可以在医生的指导下正确服用药物。

□石跃新 记者 王伟伟

读者:哪些人群不适合进行光子嫩肤?

专家:1、接受治疗的前后1个月内可能要接受阳光暴晒;2、光敏性皮肤及正在使用光敏性药物;3、近期口服异维A酸;4、瘢痕体质或治疗部位皮肤有感染;孕妇、有严重疾病(如癫痫、严重的心脏病、严重高血压患者等)。

□记者 马冰璐



5月19日是全国助残日,昨日,省胸科医院走进合肥市绩溪路社区举行健康义诊活动,并提供10个免费体检名额给辖区贫困残疾居民。

□屈澄皓 记者 马冰璐 文/图