

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。它被严重低估但高度致残的疾病,而保持充足的睡眠和合理的饮食对预防偏头痛至关重要。

偏头痛是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岁至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岁至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,这种先兆可能持续五分钟到一个小时,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倍至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至18%,男孩在青春期可能会增加到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订预防方案非常重要。

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4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订合理方案。

健康小贴士

- 1.偏头痛是被严重低估但高度致残的疾病。
- 2.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。
- 3.成年期女性的发病率是男性的3倍至4倍。
- 4.急性止痛药吃越多,头痛可能越严重。
- 5.保持充足的睡眠和合理的饮食对预防偏头痛至关重要。

据央视新闻客户端

科普园地

中央气象台连续多日发布台风预警 立冬后为何仍有台风

最近,台风接二连三生成并靠近我国,给华南沿海地区带来风雨影响。11月12日凌晨,今年第25号台风“天兔”生成,至此,西北太平洋活跃的台风数达到3个,未来这3个台风都将会向我国靠近。中央气象台已连续多日发布台风预警,12日18时,中央气象台继续发布台风蓝色预警。

立冬已过,为何仍不断有台风靠近我国,并带来风雨影响?

在气象学上,9月至11月生成的台风被称为秋台风。据中央气象台正研级高级工程师吕心艳介绍,秋台风往往强度偏强,以西行路径和转向路径为主,影响比较大,特别是与冷空气结合后,会带来较强的风雨影响。由于秋台风生成的位置离我国大陆较远,台风发展的时间较长,同时,虽然到了秋天,但海洋上的能量仍比较足,海温较高,因此,秋台风

往往强度偏强。

与夏台风相比,强度偏强、路径偏南是秋台风的显著特点。中央气象台统计数据 displays,从常年平均(1991年至2020年)看,9月至11月,平均每年生成10.7个秋台风,其中有2.33个登陆我国。在1949年至2023年登陆我国的秋台风中,34.88%为台风级别,17.95%以强台风级别登陆,4.10%为超强台风级别。

秋台风登陆我国的地点普遍偏南,是由于进入秋季以后,影响热带气旋路径的副热带高压开始东退南移,位置逐渐偏南。

中央气象台统计数据 displays,今年9月以来,西北太平洋和南海台风生成和登陆个数均较常年偏多。主要原因包括海温偏高、副热带高压偏强偏北、热带辐合带活跃等。

中央气象台首席预报员高拴柱介

绍,台风主要生成于热带地区,这一区域冬夏变化不大,一年四季主要由暖、湿空气控制,在一定的条件下就会有台风发展。因此,立冬后尽管北半球逐渐进入冬季,但在热带和副热带洋面上,海水温度仍然可以满足台风形成的条件,尤其是在西太平洋和南海地区,不断有台风发展。

中央气象台统计数据 displays,1949年至2023年,共有185个台风在秋季登陆我国,其中9月最多,为128个,10月有46个,处于深秋的11月也有11个。

目前,第22号台风“银杏”继续减弱。12日14时,中央气象台对其停止编号。第23号台风“桃芝”11日夜间由台风级减弱为强热带风暴级。12日17时,“桃芝”的中心位于海南省三沙市西沙永兴岛东偏北方向大约640公里的南海东北部海面上。预计“桃芝”将逐渐向海南

岛东部海面靠近,强度缓慢减弱,14日下午将转向西偏南方向移动。第24号台风“万宜”已于12日下午减弱为热带风暴级,17时其中心位于关岛东偏北方向约255公里的洋面上,预计“万宜”将向西偏南方向移动,强度变化不大。第25号台风“天兔”已于12日白天加强为强热带风暴级,预计强度逐渐增强,并向菲律宾以东洋面靠近。

受台风影响,中央气象台预计,12日20时至13日20时,东海西南部、台湾海峡、巴士海峡、南海北部和中部、西沙群岛、东沙群岛、海南岛东部和南部沿海、广东中部和东部沿海、福建沿海、台湾岛西部沿海将有6级至8级,阵风9级至10级的大风,“桃芝”中心经过的附近海域风力可达9级至10级,阵风11级至12级。

据《人民日报》