

头痛的原因是什么

□毛献泉

2. 疾病

有很多疾病会诱发头痛，以下是几种可能会导致头痛的疾病类型：①颅脑病变：具体包括多种类型，脑炎、脑膜炎、感染等因素；脑出血、脑梗塞、脑供血不足等血管病变；脑震荡、颅内血肿等颅脑外伤等。②颅外病变：具体包括颈椎病等一些颈部疾病；颅骨肿瘤等颅骨疾病；三叉神经等神经病。③全身性疾病：具体包括高血压等心血管疾病；肺炎、流感等急性感染疾病。

3. 环境头痛与环境因素有一定的关系

引起头痛发作的因素主要有以下几种：①海拔高度变化：例如从平原到高原，因海拔高度的变化，人体一时难以适应，从而引起头痛发作。②日夜颠倒：在短时间内跨时区，例如从国内到达国外，日夜颠倒，可能会诱发头痛。③强光刺激：强烈的日光、电脑与电视屏幕等，在其刺激下，会让人的眼睛感到疲劳，从而引起头痛。④噪音刺激：噪音过大，则会对耳朵造成强烈刺激，进而引起头痛。⑤气味刺激：空气中出现一些难闻或者比较刺激的味道，则会引起头部不适。⑥房间封闭：若处于比较密闭的房间内，空气不流通，若温度过高，也会引发头痛。

4. 药物

一部分药物是会引起头痛的，这也是药物不良反应的一种表现。临床上，引起头痛的药物比较多，例如利尿剂、厄贝沙坦片等，在服用之后可能会出现头痛的症状。一般情况下，药物引起的头痛症状比较轻微，停用药物之后便会慢慢缓解症状。若是头痛症状比较严重，则需及时就医。

5. 精神因素

临床上，精神因素也是引起头痛的原因之一。①精神因素引起的头痛，最为常见的就是紧张性头痛，在发作时，头部会出现比较明显的紧箍感，当服用药物或者平复心情之后，这种症状就会得到缓解。精神因素引起的头痛可能是神经衰弱造成的，或者是高血压引起的，一旦情绪波动，血压会快速上升，进而出现头痛、头晕的症状。此外，长期睡眠不足、熬夜，或者精神处于紧张状态，也会引起头痛。

三、如何预防头痛？

注意饮食：在日常生活中要注意饮食的合理搭配，不要吃太多油腻和辛辣刺激的食物。不要吃太多高糖、高脂肪和高盐的食物。多吃蔬菜和水果，少吃海鲜类和鱼类。

生活规律：要养成良好的生活习惯，保持生活规律，不要经常熬夜。熬夜这种行为不仅会影响人体的正常作息，还可能

引起头痛。当熬夜时，身体没有得到足够的休息，就会使体内的内分泌失调，引起血液循环不良和血液供应不足，最终导致头痛。

保持好心情：经常生气，容易导致头痛。因此，当我们遇到不顺心的事情时，可以做一些让自己高兴的事情来缓解压力。并且还要学会控制情绪，尽量不要生气、发脾气，保持心情舒畅。

避免强光刺激：注意避免强光刺激，如强烈光线和耀眼的阳光等，这些光线会刺激眼睛，导致视力模糊和头痛。

适当运动：可以在家里做一些简单的运动，比如瑜伽、散步、打太极拳等，不要剧烈运动。

避免感冒：一旦感冒，应及时治疗。否则，病毒会通过血管扩散到头部，导致头痛和头晕。

头痛是临床上很常见的疾病，长期头痛对人体有很多危害，还会影响患者的正常工作和生活。头痛通常和饮食、疾病、环境、药物、精神等多种因素有关，通过采取以上合理饮食、规律作息、保持好心情等，有效预防头痛，希望对大家有所帮助。如果你经常头痛或有类似症状，建议尽快到正规医院检查治疗。

(作者单位：广西贺州市人民医院)

意外烧伤后该如何治疗

□易广田 郑泽文

2. 意外烧伤的临床表现

临床上将其分为三度烧伤：①一度烧伤：属于皮肤表面烧伤，会有红斑出现，局部皮肤红肿、发热、疼痛，一般情况下，3~5天治疗后即可痊愈。②二度烧伤：若为浅二度烧伤，其皮肤浅层会烧伤，会有局部水泡发生，其疱壁较薄，水肿较重，疼痛比较明显，而且疱破裂会形成结痂、糜烂。如果无感染发生，治疗7~11天后会痊愈；若为深二度烧伤，其皮肤深层会烧伤，疼痛症状较轻，而且水泡比较少，疱壁比较厚，其皮损中会有红色斑点或者基底微有红肿，很容易发生感染，大多数情况下，治疗3~4周后会痊愈，且会形成疤痕，预后会有色素沉着。③三度烧伤：烧伤程度较深或者达到皮肤全层，人体形成焦痂或者皮色苍白，疼痛不明显。通常情况下，此类烧伤不能自愈，烧伤2周后焦痂会脱落，因此，形成肉芽创面，若愈合后会形成萎缩性疤痕，且经常由于疤痕收缩而导致畸形。④全身症状：若是三度损伤或者深二度者，会经常有疼痛感，且比较剧烈，也会有尿闭、呕吐、恶心休克等症状出现。而创面感染会有寒战、高热出现，严重者会诱发败血症。

3. 烧伤可诱发哪些疾病

若是严重烧伤，会累及全身各组织、器官，而且会有一系列病理生理过程出现，例如呼吸功能不全、水电解质紊乱、心功能不全、休克、继发感染、免疫平衡失调、酸碱平衡失调等，特别是呼吸功能受损，其是死亡的主要原因。

休克：烧伤初期会出现低血容量性休克，之后继发感染时，会出现脓毒性休克，若是极度烧伤，由于损伤的刺激性，会立即出现休克。

脓毒症：烧伤会损伤皮肤，严重者免疫功能、细胞功能减弱，且易诱发感染，而致病菌是皮肤外源性污染的细菌，化脓性感染可在焦痂下以及创面上出现，且感染还有可能发展为脓毒症，甚至为脓毒性休克，另外，在使用广谱抗生素后，特别对全身衰弱者，会发生真菌感染。

急性呼吸衰竭和肺部感染：肺部感染发生有多种原因，例如脓毒症、呼吸道黏膜烧伤、肺不张、肺水肿等，同时，还有可能引起肺梗塞或者呼吸窘迫综合征，从而致使诱发急性呼吸衰竭。

4. 中医治疗

全身治疗：对于局限性一度或浅二度者，不需要全身治疗，若发生疼痛，可给予凡拉蒙或者复方阿司匹林或等止痛剂进行止

痛。对面积较大的深二度、深三度者，要进行外科处理。若皮肤处感染较严重，要给予注射破伤风抗毒素，适当注射抗生素，为预防感染。如果烧伤面积极大，需要进行全身治疗，例如应用增强机体抵抗力、抗休克、抗感染等药物治疗。如果烧伤面积遍及全身，要立即移植自体皮，降低形成疤痕的概率。

局部治疗：浅二度、一度：首先应用75%酒精将创面清洁后，在利用清凉剂进行外敷，也或者是将鸡蛋清与5%硼酸粉混合调匀后，对其涂敷，在采用凡士林纱布进行包扎。对于水泡糜烂者，需要在无菌状况下将水泡刺破，内容物被放出，之后利用雷夫奴尔湿敷，也或者是利用氧化锌软膏外涂，避免感染发生，促进皮肤恢复。

大面积三度、深二度：在外科处理基础上，选用化毒散软膏以及紫色疔疮膏结合调匀，然后进行外敷，待腐败肌肉脱净后，在疮面内芽新鲜期间，可以利用生皮粉将其撒在疮面上，然后在将甘乳膏敷上。

总的来说，意外烧伤后的正确处理和治理，可以大大减少烧伤带来的影响和痛苦。因此，我们必须了解和掌握这些知识，以便在面面对意外烧伤时，能采取正确的应对措施。

(作者单位：广西钦州市第二人民医院)

平板运动试验：简单无创筛查冠心病

□张田田

2. 平板运动试验的适合人群

为了提升运动试验的有效性，就要严格根据适合人群开展试验，一般来说适合人群包括以下几种：存在心前区疼痛、胸闷、胸部不适等症状的患者，疑似为冠心病，此时需要进行平板运动试验。经过医生诊断确诊为冠心病，但是患者没有临床症状的情况。患者存在偶发性的胸部疼痛、憋闷等症状，需要进行常规心电图检查的患者，需要利用平板运动试验开展。出现眩晕症状或者经常昏倒的患者，还有被确诊为冠心病的患者，可能需要进行平板运动试验。对于开展过心脏支架治疗的患者，需要详细了解其心脏功能的情况。

3. 平板运动试验有哪些作用？

对于平板运动试验的开展来说，其具有多个方面的作用。首先为筛查作用，筛查的作用在于协助患者确诊冠心病，将没有症状的冠心病患者及时筛查出来。对患者进行康复情况测定，了解冠心病患者的心脏功能和运动耐量，以此来让规范患者的活动范围和劳动强度，为患者的疾病康复提供有效依据。在患者完成手术后，需要对手术情况进行评估。

4. 做平板运动试验需要注意什么？

在平板运动试验开展之前，注意患者不能空腹状态，也不要过量饮水，更不能食用辛辣刺激食物，不要进行剧烈运动，对于服药的患者，需要提前告知医生。如果高血压患者的收缩压>160mmHg，舒张压>100mmHg，此时就无法利用平板运动试验开展检查。对于存在下肢功能障碍的患者和年龄较高的患者，需要在医生的综合评估后再判断是否能够开展检查。在检查过程中，切记不要穿连体衣，通过深呼吸实现身体放松。在患者检查后，需要让患者经过10分钟休息后离开检查室，在整个检查过程中，对于存在胸痛、胸闷、头晕的患者，应该及时告知医生。

5. 运动试验假阴性和假阳性原因

在平板运动试验中，有很大概率可能出现假阴性的情况，所以需要全面分析假阴性的原因。总体来说出现假阴性的原因包括几个方面：①存在单支冠脉病变和狭窄程度轻的患者，比较容易出现运动试验假阴性的结果。②对于患者疾病发展比较缓慢的，可能其供血情况不容乐观，其已经建立了良好的侧支循

环，但是运动过程中就不会表现出心肌缺血。③对于运动量不足的情况，极有可能出现心率未达标的情况，从而假阴性的结果。④出现心管狭窄部位相互对的患者，其试验结果很有可能出现假阴性。但是出现的假阳性原因包括以下几个方面：①性别因素的影响，总体来说，女性更容易出现假阳性的情况，因为女性的情绪会受到雌激素分泌水平的影响，女性绝经期雌激素水平下降，所以会出现植物神经紊乱等问题，导致假阳性出现。②运动前的静息心电图：患者发生低钾血症、存在的完全性左束支传导阻滞或者服用了洋地黄等多种药物，就非常有可能引发基础心电图ST-T的改变。③患者患有长期的高血压。④患者出现高血压伴有心肌肥厚的患者，其血管的扩张力就会下降，从而其外周阻力会增加，导致心肌耗氧增加，ST段下移。⑤糖尿病患者可能出现微血管病变，导致心肌微血管毛细血管底膜增厚，从而引发假阳性结果出现。

综上所述，随着医疗技术的发展，运动平板试验被广泛的利用在心血管领域中，为冠心病的判断发挥了显著的价值，该方法的无创性特点和经济实用性特点，为人们提供了更多的方便，能够简单无创筛查冠心病。

(作者单位：广西柳州市人民医院)

意外烧伤是由于炽热金属液体、热力、高温气体、火焰、蒸气等致使人损伤。在此期间，会导致患者组织损坏、黏膜损坏、皮肤损坏，还会导致组织形成疤痕，从而诱发应激反应。人体意外烧伤后怎样治疗呢，本文做如下科普。

1. 意外烧伤的病因

西医病因：由火烧伤，通过灼热的电流、气体、固体、液体或者燃烧物等直接在人体内作用，从而致使烧伤，严重者会伤害内脏。其损伤程度以及面积与作用时间以及温度息息相关。其临床表现为结焦痂、起泡、红肿灼痛，而且伴有发热，严重者甚至昏迷。

中医病机：在中医角度上，烧伤属于火毒之邪，伤及皮肤，甚至攻心，气血不畅通，脉络阻滞，阴阳失调，此为病。

病理生理：烧伤的病理是烧伤附近及其局部组织，使毛细血管通透性增加以及抗张，导致血浆渗出，从而致使组织间隙水肿，而蛋白质、水、盐等物质丧失，若温度过高的话，局部组织会坏死。而且大面积烧伤血浆渗出不仅限于局部烧伤，而且可发生在其他未烧伤的内脏以及部位，进而导致全身病变。不同的烧伤原因，其特征也不同。

平板运动试验在临床上具有广泛的利用范围，其对于冠心病的筛查发挥着关键的作用。平板运动试验可以通过简单无创的手段判断冠心病的严重程度，然后准确的评估冠心病的疾病预后情况，然后为临床疾病的干预制定科学的计划，其利用起来没有暴露风险，也不需要造影剂的参与，是开展冠心病诊断的有效方式。

1. 什么是运动平板试验？

虽然随着医疗技术的不断发展，冠心病患者冠状动脉扩张的最大储备能力逐渐下降，其在静息状态下，冠状动脉血流速度会维持在一个正常的水平，部分患者也不会出现心肌缺血现象，此时心电图表现出来的形态是正常的。

为了更好的将冠心病患者的冠状动脉血流情况体现出来，就可以通过运动的方式来减轻心脏负荷，增加心肌耗氧量，避免引发心肌缺血情况，其对于心肌缺血的辅助诊断具有积极的价值。运动平板试验利用的优势在于能够清晰的看到心电图的变化，患者的运动量能够根据预计目标实现增加。