

偏头痛的治疗策略及注意事项

□刘颖

到任何器质性病变。②发作时，常伴恶心呕吐。发作的时候，也不仅仅是头痛的症状，可能还会恶心呕吐。③每个人头痛的部位不同，常反复发作。发作时，疼痛部位在头部一侧、双侧或者整个头部，但每个人头痛的部位不同。④绝大多数 72 小时就会自愈在安静环境中休息睡觉后，患者的头痛症状会逐渐减轻。平时，偏头痛没有发作的时候，同健康人群没有显著的差别。⑤随着年龄增加，病情好转，甚至不会发作。比如偏头痛女性绝经后，发生偏头痛的次数显著减少。

2. 如何治疗偏头痛？

由于人们还没有搞清楚偏头痛的病因，因此很能做到所谓的“断根”，也就是说，目前偏头痛还不能实现彻底治愈。然而，从临床上的角度而言，通过积极的治疗，尽可能的控制偏头痛的病情，避免偏头痛反复发作，尽可能实现“不再犯病”，对于患者而言，能够利于恢复正常的生活状态，让患者真正受益。治疗偏头痛，主要有以下几点：

急性发作期。①药物治疗。当偏头痛急性发作的时候，可以吃止痛药（比如曲坦类、麦角胺类、阿司匹林、布洛芬、双氯芬酸、萘普生、对乙酰氨基酚等），并且不要等到疼的受不了的时候再吃，越早吃，控制疼痛的效果越好。吃止痛药前，需要避免空腹，可以吃一些饼干等食物。②环境疗法。减少活动，注意在安静的环境中，避光卧床休息，能够更快地缓解偏头痛症状。③热水浸水。可以将双手置于热水中，进行浸泡，以半小时为宜。④头部热敷。采用热水袋等，对头痛部位进行热敷，也能在一定程度上缓解疼痛。

预防性治疗：包括抗癫痫药物、β受体阻滞剂、三环类抗抑郁药等。患者不可盲目服药，用药需要建立在专科医生评估病情的基础上。

手术治疗：对于多年的顽固性偏头痛，可以考虑显微血管减压术进行治疗，以移开压迫神经的血管。具体是否符合手术治疗适应症，还需要专科医生的判断。

中医治疗。针灸、推拿、按摩等疗法，对于缓解偏头痛病情，也具有一定的疗效，但需要去正规的中医院门诊。

3. 偏头痛的注意事项

偏头痛有反复发作的可能。预防偏头痛的发病，具有更大的临床价值。平时要注意以下几点，有利于避免偏头痛的发作。①按时作息，不熬夜，不过度劳累，保持充足的睡眠。②保持情绪稳定，善于排解内心的负面情绪，减少压力感。③保持营养均衡、科学化、规律化的饮食习惯，不可过饱过饥，避免食用含有亚硝酸盐的食物，日常生活中要严格戒烟戒酒，少喝刺激性饮品、少吃冷饮。④积极参加健身体育活动，规律锻炼，增强体质，避免受凉感冒，保持合理的体重。⑤洗头后，及时擦干，不要在头发潮湿时，立马睡觉。⑥不要盲目用药，尤其是注意不要滥用止痛药。

总之，偏头痛的危害性不容忽视，应引起高度重视。除此以外，大家需要提高对偏头痛的认知，积极预防偏头痛，避免偏头痛，影响正常的生活。

（作者单位：山东省聊城市高唐县人民医院）

中医如何治疗脑卒中

□张志全

草药都有自己独特的化学成分和药理作用。这些草药相互协同配合，可以通过多个途径影响疾病的发展，从而达到较好的治疗效果。同时，中药具有较低的毒副作用。中草药大多来自于植物、动物和矿物等天然资源，其成分相对较为复杂，包含多种有效成分。与合成化学药物相比，中草药不易产生明显的毒副作用。当然，在使用中药治疗时，医生会根据患者的具体情况调配药方，并严格监测患者的病情和药物反应，以确保治疗的安全性和有效性。

2. 针灸治疗

针灸治疗是中医药的重要组成部分，对于脑卒中的康复治疗具有一定的价值和作用。首先，针灸可以促进血液循环和神经功能的恢复，脑卒中导致大脑供血不足或血管破裂，从而引起脑组织损伤。针灸通过在特定的穴位刺激，可以调整气血运行，增加局部血流量，改善脑血管的弹性和抗炎能力。这样可以提高脑血流量，增加脑部神经细胞的营养供应，促进受损神经功能的恢

复。其次，针灸能够减轻痉挛和疼痛，促进肌肉松弛和协调性。脑卒中患者常常会出现肌肉痉挛、僵硬和疼痛等症状，严重影响患者的生活质量。通过刺激特定的穴位，针灸能够改善神经传导，缓解肌肉紧张，促进肌肉松弛，并提高肌肉的协调性和功能。此外，针灸还能够调节患者的情绪和精神状态。脑卒中不仅会引发身体上的问题，还可能导致情绪和认知方面的障碍，如抑郁、焦虑和注意力不集中等。通过针灸的刺激，可以调整人体内部的生理机制，促使身体释放并平衡一些重要的神经递质，如血清素和多巴胺，以改善患者的情绪和精神状态。

3. 推拿治疗

推拿是一种运用按摩、揉捏、敲打等手法对特定部位进行刺激的技术，旨在帮助身体自然恢复。通过施加按摩、揉捏、敲打等手法于特定部位，推拿能够改善局部血液循环，增加氧气和营养物质的供应，促进受损神经功能的修复，进而促进气血循环和神经功能的恢复。其次，在面对脑卒中患者肌肉痉挛、僵硬和运

动障碍时，推拿可以刺激特定穴位，帮助身体处于松弛状态，以此提升患者肌肉的协调性。此外，推拿通过调整身体内部的气血流动、平衡阴阳，还可调节身体健康状态。然而，为了确保身体安全和获得最佳效果，接受推拿时应寻求专业推拿师的指导和建议。

4. 其他非药物治疗

除了上述提到的主要方法外，中医还有一些其他非药物治疗方法，比如贴敷膏药、穴位贴敷等。这些疗法被认为可以通过皮肤吸收药物或刺激穴位来改善病情。

需要注意的是，当前，中医药已被广泛应用于脑卒中康复治疗方面，并取得了显著的临床效果。但需要强调的是，中医治疗脑卒中的效果因个体差异而有所不同，治疗过程中需要有专业的中医医生进行评估和指导。此外，中医药治疗脑卒中通常与现代医学治疗方法相结合使用，积极配合康复治疗并持续监测病情，以实现最佳的治疗效果。

（作者单位：河北省唐山市乐亭县医院）

甲状腺结节不可怕，B超介入显神通

□梁趁意

3. 良性结节无需进一步有创检查。

如果常规超声检查结节不排除恶性时建议做个甲状腺结节细针穿刺（FNA）检查即可。FNA是一种简单易行的微创操作，具有可行性强、极低并发症等特点，可以在超声介入室或者门诊介入室进行。在超声引导下，超声医生将非常细的专用穿刺针刺入甲状腺结节内部，针尖部在结节内来回抽插几次就可以将细胞收集在针管中，然后交给病理科医生，立即涂片，在显微镜下查找是否有恶性细胞。一般情况下整个操作过程可在30分钟内完成，患者当日即可离院。由于是局部麻醉，所以患者无须禁食。穿刺针非常细，比常规抽血的针还要细，所有疼痛感很轻微。通常情况下术后2天左右就能拿到病理结果，明确结节的良恶性。需要大家注意的是这项检查也有漏诊的情况，这是由于细针穿刺的标本量较少，此时如果结节内癌细胞也较少的时候，没有穿刺到癌细胞也是很有可能的。说到有创操作，都会有适应症和禁忌症，那么具体哪类患者适宜做甲状腺结节细针穿刺（FNA）检查呢？

依据2012年《甲状腺结节和分化型甲状腺癌诊治指南》：凡结节直径>1cm的甲状腺结节，均可考虑FNA检查。但在下述情况下，FNA不作为常规：①经甲状腺核素显像证实为有自主摄取功能的热结节；②超声提示为纯囊性的结节；凡直径<1cm的甲状腺结节，不推荐常规行FNA。但存在下述情况，可考虑超声引导下FNA：①超声提示结节有恶性征象；②伴颈部淋巴结超声影像异常改变；③童年期有颈部放射线照射史或辐射污染接触史；④有甲状腺癌或甲状腺癌综合症的病史或家族史；⑤18F-FDG PET显像阳性；⑥伴血清降钙素（CT）水平异常升高。⑥明显生长的结节，即结节体积增大50%以上，或至少有2条径线增加超过20%（并且超过2mm），这时有FNA的适应证。在为患者FNA前需要注意以下几点：①如有活动性心衰或哮喘、咳嗽、胸闷气促、病人不能平卧等情况，应及时告知手术医师，此类情况不宜行甲状腺穿刺检查。②完善必要的抽血化验，如甲状腺功能、血常规、凝血指标等。③嘱患者颈部不要佩戴饰物，穿衣最好无领，

或前面有扣，易于敞开颈部，方便操作。

4. 确定结节良恶性之后该怎么办？

良性小结节不用管。例如B超检查提示直径小于1cm，形态规则、边界清晰、没有细小钙化，甲状腺功能正常的小结节。这类的小结节，大家尽管放心，每6-12个月B超复查即可。

影响日常生活或者不断增大的良性结节要处理一下。有一些结节虽然是良性的，但是对我们的健康也会有影响。比如结节长得太大，压迫了我们的气管和周围组织；脖子太粗影响生活质量和美观等等，遇到这类结节，即便是良性的，也需干预一下。如果直径小于4cm，可以采用B超引导下微波消融治疗，该治疗是一种微创手术，具有不开刀、术后效果好、并发症少等多种优势，目前应用较为广泛；如果是囊性结节，采用B超引导下穿刺抽液、聚桂醇硬化+微波消融治疗即可；如果是直径大于4cm的实性结节，建议开刀切除。

恶性结节，要尽早手术，斩草除根。FNA检查提示为恶性结节，这个时候我们需要尽早手术将其切除。

最后，要告诉大家，即使确诊为甲状腺癌，也不必过于担心，甲状腺癌的预后较好，它的转移和侵袭程度远不及其他癌症那样严重迅速。只要尽早手术切除，完全可以达到彻底治愈，在此祝广大患者朋友身体健康、生活幸福！

（作者单位：广西河池市人民医院超声诊断科）

在生活中，不乏一部分经常头痛的人群，工作太忙时会头痛，情绪激动时会头痛，周围太吵也会头痛。到医院检查后，被医生告知，这是患上了偏头痛。得了偏头痛的患者，每当发作的时候，寝食难安，严重的时候，还会出现恶心呕吐、畏光、畏声等症状，长期以往，患者感到非常焦虑、紧张，甚至没有办法正常的生活。为了不影响工作和生活，偏头痛如何治疗缓解比较好？下面，我们一起来了解一下，以帮助大家正确应对偏头痛。请认知看看，一定会帮助你。

1. 什么是偏头痛？

偏头痛是神经血管导致的慢性头部疾病。遗憾的是，现如今临床上还没有探索出来发病原因，但一般认为，噪音、特殊气味（比如汽油味、酒精、油漆等）、较大温差、强光刺激、睡眠过多或不足、压力大、紧张、吃得太饱、过于饥饿、喝酒、月经等，会诱发偏头痛的发作。此病有几个显著的特点：①脑部无任何器质性病变。发作时，患者常疼痛难忍，但脑部找不

据中医理论，脑卒中是由“中风”所致，即体内阴阳失调、气血运行异常，导致脑部供血不足或炎症反应。中医的治疗主要依靠草药、针灸、推拿和其他非药物手段来恢复人体的平衡状态。下面将介绍一些常见的中医治疗方法：

1. 中药治疗

中药治疗是中医治疗脑卒中的核心方法之一。中药方剂根据患者的具体情况，包括病因、病机和症状进行个体化调配。中药治疗脑卒中在临床实践中发挥着重要的作用，首先，中药具有整体调节作用。中医药系统注重人体整体的阴阳平衡，以及气血的运行平稳。对于脑卒中患者来说，中药能够通过调整人体的阴阳平衡和气血运行状态，使得脑组织获得足够的养分和氧气，促进修复和再生。此外，中药还可以减轻炎症反应，降低脑部损伤范围，减少并发症的发生。其次，中药具有多目标、多途径的治疗特点。中药方剂是由多种草药组合而成的，每种

随着我国百姓生活水平的日益提高，对于很多大众百姓来说，定期体检相信大家习以为常了，但是如果患者体检时当医生告知脖子不对称性肿大，考虑甲状腺有结节时，很多人会以为是患上了癌症，感到万分焦虑，甚至寝食难安。身边的亲戚朋友有的说得手术，有的说得穿刺，有的说不用理会、定期复查即可。那么遇到这类情况到底应该怎么办呢？

首先过度的焦虑是完全没必要的，我们要理性对待甲状腺结节，据相关统计90%以上的甲状腺结节都是良性的。我们需要做的就是以下几点：

1. 完善甲状腺B超检查。

通过甲状腺B超检查，医生可以根据甲状腺结节的数目、形态、边界、内部结构、钙化等几个方面去整体评估结节良恶性的可能性。经验丰富的超声科医生判断结节良恶性的准确率可高达90%以上。

2. 做个甲状腺核素显像。

判断结节是“冷”结节还是“热”结节，对结节的定性诊断提供一定的诊断依据。