

偏头痛的科学诊断与治疗方法

□ 安春艳

在我们生活中，有一种常见的疼痛——偏头痛，它可能会让我们的生活变得痛苦。但是，不必恐慌，这篇文章将带你了解偏头痛的科学诊断与治疗方法，帮助你远离头痛困扰。

一、什么是偏头痛

偏头痛是一种常见的慢性神经血管性疾病，主要症状包括头痛、视觉改变、恶心和呕吐等。偏头痛的病因复杂，可能涉及遗传、环境、生活方式等多种因素。

二、如何科学诊断偏头痛

偏头痛的诊断需要结合症状、家族史、生活史等信息进行综合评估。一般来说，偏头痛的诊断标准包括至少两次的发作，每次发作符合以下至少四项症状：头痛部位主要在颞部，头痛发作时伴有视觉

敏感或闪光幻觉，头痛持续时间通常在4-72小时，以及在头痛发作期间有恶心和呕吐。

三、偏头痛的治疗方法

1. 药物治疗：对于轻度至中度的偏头痛，非处方药如非甾体类抗炎药（如布洛芬）可能有效。对于重度或频繁发作的偏头痛，医生可能会开处方药，如曲坦类或麦角类制剂。

2. 生活方式调整：生活方式对偏头痛的影响不容忽视。保持良好的睡眠、控制饮食、减少咖啡因和酒精摄入、避免过度紧张等，都有助于减少偏头痛的发作频率和严重程度。

3. 针灸和按摩：这些传统疗法在缓解偏头痛方面有一定的效果。它们可以

放松肌肉，改善血液循环，从而减轻头痛症状。

4. 生物反馈疗法：对于一些严重的偏头痛患者，生物反馈疗法可能是一种有效的辅助治疗方法。

5. 预防性治疗：在偏头痛发作前进行预防性治疗也是一个有效的方法。医生可能会根据你的个人情况，推荐一些药物或生活方式改变，以减少偏头痛的发生。

四、偏头痛的预防措施

1. 保持健康的饮食：避免过多摄入咖啡因、酒精和巧克力等刺激性物质。选择富含维生素和矿物质的食物，如新鲜水果和蔬菜，有助于维持身体正常的酸碱平衡。

2. 控制压力：学会管理压力是预防

偏头痛的重要一环。通过放松技巧（如深呼吸、冥想、瑜伽等）、良好的睡眠习惯和时间管理，可以帮助你应对日常生活中的压力。

3. 避免环境刺激：某些环境因素（如烟雾、香水、噪音等）可能会诱发偏头痛。因此，尽量避免这些刺激可以降低发作风险。

总结：通过科学诊断和治疗偏头痛，我们可以有效减轻疼痛，提高生活质量。重要的是要记住，每个人的情况都是独特的，因此最佳的治疗方法可能因人而异。因此，如果你经常感到头痛，最好咨询医生以获取个性化的建议。

（作者单位：河北省迁安市人民医院）

高血脂症的危害及预防方法

□ 陈丽

血脂高，也被称为高脂血症，是一种常见的代谢紊乱，表现为血液中的脂肪物质（主要是甘油三酯和胆固醇）含量过高。这些脂肪物质由于浓度过高，沉积在血管壁上，逐渐形成斑块，导致血管壁变窄，血流受阻。这是心血管疾病的主要危险因素之一。

一、血脂高的危害

1. 加速动脉硬化：血脂高会加速动脉硬化，尤其是冠状动脉和脑血管。动脉硬化会导致血管弹性下降，血流阻力增大，心脏和大脑的供血受到影响，从而引发一系列心血管疾病。

2. 引发冠心病和脑卒中：血脂高是冠心病和脑卒中的主要危险因素之一。冠心病是由于心脏的冠状动脉发生粥样

硬化，导致血管狭窄，影响心肌的氧气供应，进而引发心绞痛、心肌梗死等。脑卒中则是由脑血管的动脉硬化，导致血管破裂或狭窄，影响脑部血流，进而引发脑出血或脑梗塞。

3. 影响其他器官：血脂高不仅影响心血管系统，还会影响其他器官，如肾脏、眼睛、肝脏等。这些器官的血管也可能因为血脂高而发生病变。

二、哪几类人需要及时筛查血脂

1. 中老年人：随着年龄的增长，人体内的脂肪代谢会发生变化，更容易出现血脂高的问题。因此，中老年人应定期进行血脂筛查。

2. 家族中有心血管疾病史的人：家族中有心血管疾病史的人，其血脂异常

的风险较高，应定期进行血脂筛查。

3. 肥胖和超重的人：肥胖和超重的人由于脂肪含量高，更容易出现血脂异常的情况。

4. 长期吸烟、饮酒的人：吸烟和饮酒会加重血脂异常的风险，应尽量戒烟限酒。

5. 饮食不健康的人：长期摄入高脂肪、高热量食物的人，容易出现血脂异常。

6. 有高血压、糖尿病等基础疾病的人：这些疾病与血脂异常有共同的发病基础，因此需要密切关注血脂状况。

三、如何降低血脂

1. 健康饮食：饮食应以低脂肪、低热量、低糖为主，多吃蔬菜水果，控制盐分的摄入。

2. 适量运动：每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、骑车、游泳等，有助于降低血脂。

3. 控制体重：肥胖和超重是血脂异常的重要危险因素，应积极控制体重。

4. 戒烟限酒：戒烟限酒有助于降低血脂异常的风险。

5. 合理用药：在医生的指导下，可采用药物治疗或其他方式来降低血脂。

对于血脂高的问题，我们应该保持警惕，定期进行筛查，并采取积极的措施来降低血脂。同时，我们也应该了解血脂高的危害，以及如何预防和控制血脂异常。让我们一起努力，保持健康的生活方式，远离血脂高的困扰。

（作者单位：山东省桓台县荆家镇卫生院）

如何维护脊柱健康

□ 崔世杰

脊柱是人体最重要的支柱之一，它连接着头部、躯干和四肢，对于维持身体姿势、保护内脏器官以及传递神经冲动等方面起着至关重要的作用。然而，由于日常生活中的不良习惯和姿势，脊柱健康问题日益受到人们的关注。

一、脊柱的结构与功能

脊柱由多个椎骨组成，形成了人类特有的直立姿势。脊柱内部容纳了脊髓和神经，它是人体神经系统的主要组成部分，负责传递感觉和运动信号。脊柱还有助于维持身体的平衡和稳定性，保护内脏器官免受伤害。

二、常见的脊柱问题及原因

1. 颈椎问题：长时间低头使用手机、电脑等电子设备，缺乏适当锻炼等不良生

活习惯可能导致颈椎疼痛、僵硬等问题。

2. 腰椎问题：长时间坐姿、站立或行走不当，可能导致腰椎疼痛、僵硬、肌肉劳损等问题。

3. 脊柱侧弯：遗传、生理发育、环境因素等可能导致脊柱侧弯，影响身体姿势和心理健康。

三、如何维护脊柱健康

1. 保持良好的姿势：无论是工作、学习还是娱乐，都要时刻注意保持良好的坐姿、站姿和行走姿势。避免长时间保持同一姿势，适时活动身体。

2. 定期锻炼：适度的体育锻炼有助于增强肌肉力量，提高关节稳定性，促进血液循环，有利于脊柱健康。推荐进行有氧运动、拉伸运动和核心肌群锻炼。

3. 合理饮食：饮食对身体健康有着重要影响。建议摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，有助于维持骨骼强度和身体健康。

4. 避免过度负重：随着年龄增长，骨骼和关节会逐渐退化。因此，应避免过度负重，以减少脊柱和关节的负担。

5. 定期检查：定期进行身体检查，尤其是对于中老年人来说尤为重要。如果出现脊柱疼痛、僵硬等不适症状，应及时就医，以便早期发现和治疗脊柱问题。

四、应对脊柱问题的策略

1. 休息与睡眠：保证充足的休息和睡眠，有助于缓解疼痛和疲劳。选择合适的枕头和床垫，以保持脊柱的自然曲线。

2. 热敷与冷敷：在疼痛的急性期，可

使用冷敷缓解疼痛和炎症；在疼痛缓解后，可尝试热敷以促进血液循环和舒缓肌肉。

3. 药物治疗：在医生的指导下，可考虑使用非处方药或处方药来缓解疼痛和不适。

4. 康复训练：适当的康复训练有助于增强肌肉力量，提高关节稳定性，从而缓解脊柱疼痛。

总之，脊柱健康对于人体至关重要。通过了解脊柱的结构与功能，关注常见问题及原因，采取积极的维护措施，并应对脊柱问题时采取适当的策略，我们可以更好地保护脊柱健康，享受更美好的生活。

（作者单位：河北省沧州市第四医院）

饭后肚子咕噜响是怎么回事

□ 高超

随着人们生活节奏的加快，饮食不规律的情况越来越普遍。而其中，饭后肚子咕噜响的现象尤为常见。本文将针对这一问题进行说明，帮助大家了解其发生的原因，并学会相应的预防和应对措施。

一、什么是饭后肚子咕噜响

饭后肚子咕噜响是一种常见的生理现象，通常发生在进食后，由于胃肠道蠕动加快，导致肠鸣音亢进，从而发出声响。这种现象通常不会伴随其他不适症状，但有时可能会让人感到尴尬或困扰。

二、饭后肚子咕噜响的原因

1. 食物消化过程：食物的消化过程

是由一系列化学和生物化学反应构成的。在消化过程中，食物被分解成更小的分子，以便被身体吸收。这个过程中，胃肠道需要不断蠕动，以促进消化和吸收。当胃肠道蠕动加快时，肠鸣音就会增强，导致肚子咕噜响。

2. 肠道菌群：肠道菌群是人体内的一大群微生物，对食物的消化和吸收起着重要作用。当肠道菌群失衡或异常时，可能会导致消化过程紊乱，进而引发肠鸣音亢进。此外，某些食物可能对肠道菌群产生刺激，导致肠道蠕动加快，引发肚子咕噜响。

3. 精神因素：精神压力和焦虑等情绪因素也可能影响胃肠道功能，导致肠鸣音亢进。当人们处于紧张和焦虑状态时，身体可能会通过增加肠道蠕动来缓解压力，从而引发肚子咕噜响。

三、如何预防和应对饭后肚子咕噜响

1. 调整饮食：饮食应多样化，避免过于油腻、不易消化的食物。适当增加膳食纤维的摄入，如蔬菜、水果等，以促进肠道蠕动。此外，保持规律饮食，避免暴饮暴食和过度饥饿。

2. 锻炼肠胃：适当的腹部按摩和运动有助于促进肠胃蠕动，减轻肚子咕噜

响的症状。此外，保持良好的作息和心态，避免过度紧张和焦虑，也有助于缓解症状。

3. 药物治疗：如果肚子咕噜响持续不止或伴随其他不适症状，如腹痛、腹泻等，建议就医寻求药物治疗。

总之，饭后肚子咕噜响是一种常见的生理现象，通常无需过于担心。通过调整饮食、适当锻炼和保持良好的作息心态，可以有效预防和应对这一症状。如有疑问，请及时就医咨询。

（作者单位：山东省郯城县第一人民医院）