

特别关注

偏头痛,还有人选择忍? 这7种头痛要警惕

偏头痛,大概只有经历过的人才知道什么是“痛不欲生”。它是一种常见的慢性神经系统疾病。偏头痛多见于中、青年女性,其中女性患者的患病率是男性的2.1倍。

偏头痛发作分4个阶段

偏头痛表现为反复发作的搏动性中重度头痛,常伴有恶心或呕吐、畏光和畏声等症状。偏头痛发作可分为前驱期、先兆期、头痛期和恢复期。

前驱期 头痛发作前可有激惹、疲乏、活动少、食欲改变、反复哈欠及颈部发硬等不适症状。

先兆期 视觉先兆最常见,典型表现为闪光性暗点,其次是感觉先兆,表现为以面部和上肢为主的针刺感、麻木感或蚁行感。也表现为言语障碍,但不常发生。先兆通常持续5至30分钟,不超过60分钟。

头痛期 头痛多位于颞部,约60%的头痛发作以单侧为主,可左右交替发生。偏头痛的头痛特征是搏动性头痛。头痛常影响患者生活和工作,行走打喷嚏等

简单活动均可加重头痛,多喜卧床休息。发作时,常伴有食欲下降,重者呕吐。头痛发作时尚可伴有感觉增强,喜欢黑暗、安静的环境。

恢复期 头痛在持续4至72小时的发作后可自行缓解,但患者还可有疲乏、筋疲力尽、易怒、不安、注意力不集中、头皮触痛、欣快、抑郁或其他不适。

6大因素易诱发偏头痛

内分泌因素 月经来潮、排卵、口服避孕药或是正在进行激素替代治疗。

饮食因素 长期大量食用巧克力、奶酪、甜食、红酒、腌制食品等富含酪氨酸的食物会诱发头痛,另外酒精类饮料也会诱发头痛。

药物因素 口服避孕药、血管扩张剂类药物,也会在一定程度上导致偏头痛。

心理因素 精神紧张、压力过大、经常熬夜同样会诱发偏头痛。

睡眠因素 睡眠不足或是睡眠过多的人易诱发头痛。

其他因素 譬如头部创伤、强体力劳动或是疲劳等等。

及时用药 可以快速止痛、恢复功能、减少不良事件的发生,建议患者在偏头痛急性发作时尽快服用药物。

缓解头痛先要斩断诱因

要想缓解偏头痛,首先须控制头痛诱因,包括饮食、睡眠、运动及心理因素,避免易加重头痛的食物及药物,包括咖啡、酒精、烟草。

尽量少喝酒 酒精的代谢物可能会导致头痛。

保持运动 不要进行一些剧烈运动或是卷腹运动,可选择慢

走慢跑,有时间也可按摩颈部和后脑。

注意保暖

主要针对患有经期偏头痛的女性,尤其是头部、腹部、脚部的保暖更重要。此外,还要避免空调风口直吹。

保证睡眠和休息质量 放松心情调节生活状态,放缓生活节



奏,保持乐观舒畅的心态,使气血经络平和通畅,防止发生经期头痛。

避免诱发因素 例如情绪压力、强光、噪音等,尽量减少暴露。

□杜晶艳

这样的头痛要警惕

- 1.头痛伴有视盘水肿、神经系统局灶症状和体征(除典型的视觉、感觉先兆外)或认知障碍
- 2.突然发生的、迅速达到高峰的剧烈头痛(霹雳样头痛)
- 3.伴有发热的头痛
- 4.成年人尤其是50岁后的新发头痛
- 5.有高凝风险的患者出现的头痛
- 6.有肿瘤或艾滋病史者出现的新发头痛
- 7.与体位改变相关的头痛

医生提醒

身体出现这5个现象 或许该补蛋白质了

蛋白质缺乏在成人和儿童中都有发生,可出现疲倦、体重减轻、贫血等,尤其出现以下5个现象时,排除其他疾病原因后,要考虑身体是否已经缺乏蛋白质了。

指甲病态 若长期缺乏蛋白质,指甲会变软、变脆、生长慢、易断裂。

头发变脆、变细 若长期缺乏蛋白质,为了保存能量和储存蛋白质,身体会减少头发中蛋白质的含量,这样头发就会发黄、变脆、变细,干燥而没有光泽,容易脱落。

肌肉松弛 蛋白质是构建和修复肌肉组织的关键,若缺乏蛋白质,肌肉会减少、松弛,力量下降,影响运动能力。

水肿 血液里也是含有蛋白



质的,长期缺乏蛋白质会使血浆内的渗透压下降,血管里的水分渗透到血管外的组织里,引起水肿,通常下半身会先开始水肿。用手按压身体,如果凹痕很久没消退,那可能是出现了水肿。

免疫力下降,经常生病 如果蛋白质摄入不足,免疫细胞无法快速修复和增殖,缺乏蛋白质会导致免疫力低下,经常生病。

一般来说,成年女性摄入的蛋白质,每天最低不要低于55克,成年男性每天最低不要低于65克。

对于65岁以上的老年人、孕期和哺乳期女性、素食群体以及健身人士等特殊人群,具体摄入量还要有所增加。

需要注意的是,如果肾功能异常,过量的蛋白质会给肾脏造成负担,导致病情加重。

此外,优质蛋白质的食物来源有鸡蛋、牛奶、黄豆(大豆)、鱼类和瘦肉(白肉、红肉)。摄入量应该达到一天所需蛋白质总量的1/2到2/3。 □于康

科学育儿

小磕小碰难免 这些急救知识孩子应掌握

孩子们天性活泼好动,日常的小磕小碰,如跌倒、割伤、烫伤,在所难免。教孩子掌握适当的急救自救知识,可以让孩子们学会在危险中保护自己,成为“急救小能手”。

▲跌倒起身有妙招▲

方法步骤 跌倒后不要急于起身,先检查身体是否有疼痛或不适;尝试轻轻挪动四肢,确保没有骨折或扭伤;如果能自行起身,先坐起休息片刻,再慢慢站起。

注意事项 如果疼痛剧烈或无法移动某个部位,可能是骨折或严重扭伤,应立即告知家长或老师;跌倒时磕碰到头部后有头晕、恶心、呕吐等症状,不能排除颅内出血或脑震荡,应平躺并尽快就医。

▲小伤口处理有步骤▲

方法步骤 用清水冲洗伤口,去除污垢和异物;用干净的纱布或绷带压迫止血,直到出血停止;涂上抗菌药膏,再用无菌纱布包扎伤口。

注意事项 避免使用纸巾



或未消毒的布料直接接触伤口;若伤口较深或出血不止,可能是伤到了血管,应立即就医。

▲烫伤急救要学会▲

方法步骤 立即远离热源,避免进一步烫伤;脱下烫伤部位的衣服,防止皮肤粘连;轻度烫伤可用冷水冲洗,降低皮肤温度,减轻疼痛;如有水疱或皮肤破损,不要随意涂抹药膏,应用无菌纱布覆盖伤口,并及时就医。

注意事项 切勿用冰块直接接触烫伤部位,以免加重组织损伤;烫伤后避免摩擦或挤压伤口,以免加重疼痛或感染。

□莫鹏

健康饮食

1个西瓜=6碗饭? 冤枉西瓜了

夏天来一口冰镇西瓜,瞬间从头爽到脚。但有传言说“一个西瓜=六碗米饭”。西瓜含糖量真有那么高吗?

●西瓜吃着甜,含糖量真不算高

西瓜虽然吃着甜,但它的含糖量真不算高,占比仅仅只有6.8%,每100克西瓜最多也只有几克的糖。就连酸口的山楂,每100克都有25.1克的糖。对比看来,西瓜含糖量已经很低了。“一个西瓜=六碗米饭”的说法,实在是冤枉西瓜了。

虽然甜度和含糖量有一定的关系,但糖的种类和比例也非

常重要。比较一下的话,甜度从高到低差不多是这样的次序:果糖>蔗糖>葡萄糖。与同等量的其他水果相对比,西瓜就是典型的果糖占比高、总含糖量较低的水果,吃起来也很正常。与之类似的水果还有:甜瓜、草莓、哈密瓜、杨梅等。

●这些水果吃着不甜,热量反而很高

如果从含糖量这个角度来看,有些不咋甜的水果,每100克的含糖量都有点高,比如火龙果(13.3克糖),猕猴桃(14.5克糖),山楂(25.1克糖),石榴(18.5克糖)。还有香蕉和榴莲,它们每

100克的含糖量其实也相当离谱:香蕉(22.8克糖),榴莲(28.3克糖)。

另外,水果其实不只糖分会带来热量,还要考虑脂肪含量。牛油果和椰子肉都是脂肪含量颇高的“狠角色”,平均每100克脂肪含量为牛油果(15克脂肪),椰子肉(35克脂肪)。

牛油果虽然脂肪含量高,但以单不饱和脂肪酸为主,属于优质脂肪。而椰子肉以饱和脂肪酸为主,直接吃都对心血管不太好,更不用说椰子油这类制品了,有相关心血管疾病的人一定要少吃。 □蒋文静

有此一说

适当发呆利于缓解焦虑情绪

发呆是指一个人在没有特定目标或任务的情况下,陷入一种放松和思考的状态。在这种状态下,人们倾向于将注意力从外部转移到自己的内心。

合理地利用发呆,对人有不少好处:比如可以提高注意力和创造力,有助于情绪调节,

提高记忆力,可以帮助回忆和巩固过去的经历和知识,进行自我探索等。

在忙碌的生活中,人们常常会积累一些负面情绪,发呆还可以帮助放松心情,缓解焦虑和负面情绪,让人感到更加放松和愉悦。 据人民网