

■ 关注

专家教你分清头痛类型——

对症治疗 解决“头”等大事

早上醒来,太阳穴突突直跳;工作到下午,后脑勺像被紧紧箍住;深夜时分,一侧眼睛周围如同被刀割……生活中,不少人都遭遇过头痛的“突袭”。据统计,90%的头痛属于良性原发性头痛,但剩下10%可能隐藏着致命疾病。

贵阳市第二人民医院(金阳医院)神经内科主任医师李昌表示,头痛并非单一病症,临床上,多种疾病均可引起不同种类的头痛,发生的速度、疼痛的部位、发生和持续的时间、疼痛的程度、疼痛的性质及伴随症状等可以帮助诊断头痛原因,学会初步鉴别才能科学应对。

常见头痛有两大类

根据国际头痛疾病分类,头痛主要分为原发性与继发性两大类。原发性头痛占90%以上,指找不到明确病因的头痛;而继发性头痛则由其他疾病引发。李昌医生说,作为最常见的头痛类型,原发性头痛中的紧张性头痛约占所有头痛的70%—80%。它多与精神压力、疲劳、不良姿势相关——比如长时间盯着电脑屏幕或熬夜后,头部两侧或后枕部会出现持续性的钝痛、紧箍感,就像“戴了个紧帽子”,程度通常为轻到中度,不会影响日常活动,按压头皮或颈部肌肉时痛感可能加重,一般不会伴随恶心、呕吐。

另外,原发性头痛中还有一种常见的类型是偏头痛,女性出现偏头痛的情况较多,是男性的2到3倍,且常与遗传相关。它的典型表现是单侧头部出现搏动性疼痛(类似心跳的“咚咚”痛),程度多为中到重度,发作时让人坐立难安,还常伴随怕光、怕吵、恶心,甚至呕吐。部分人发作前会有“预警信号”,比如看到闪光点、视物模糊(即“视觉先兆”),每次发作可能持续4—72小时,吃辛辣食物、饮酒、熬夜、情绪波动都可能成为诱因。“紧张性头痛和偏头痛的病人占到了头痛门诊的三成左右,年龄以30到50岁之间居



多。”李医生说。

还有一种是继发性头痛,“这是有原因的头痛。”李医生说,这类头痛并非独立病症,而是由其他疾病引发的“信号”,比如感冒发烧时的头痛、高血压控制不佳导致的头痛,甚至脑部肿瘤、脑膜炎等严重疾病也可能出现头痛。它的特点是“突发或异常”,比如突然出现剧烈头痛,或头痛伴随发烧、呕吐、肢体无力、意识模糊等,疼痛程度和持续时间也会随原发病变化,需高度警惕。

三步鉴别头痛类型

如何判断自己是哪种类型的头痛,李医生介绍,第一步,看疼痛“性质”和“部位”。紧张性头痛多为“钝痛、紧箍感”,部位较弥散(两侧、后枕部常见);偏头痛是“搏动性痛”,多为单侧。继发性头痛则无固定模式,若疼痛部位固定且逐渐加重,需格外留意。

第二步,看“伴随症状”。若头痛时只是轻微乏力,按压颈部肌肉更痛,大概是紧张性头痛;若同

时怕光、怕吵、恶心,是偏头痛的可能性大;若伴随发烧、呕吐、肢体麻木、言语不清,务必警惕继发性头痛,及时就医。

第三步,看“诱因”和“发作频率”。紧张性头痛多在疲劳、压力大后出现,发作较频繁但程度轻;偏头痛可能因饮食、情绪、月经等诱发,发作有间隔(比如每月1—2次)。继发性头痛多无明显规律,若突然“首次发作的剧烈头痛”,别犹豫,立即去医院。

此外,可以根据疼痛部位判断头疼的类型,如前额痛大部分是紧张性头痛、鼻窦炎;单侧太阳穴痛是偏头痛;后脑勺痛,可能是高血压、颈椎病引起的。在判断疼痛性质时,有搏动/跳动感是偏头痛、高血压头痛;有压迫/紧箍感是紧张性头痛;全头钝痛,有可能是感冒或颅内感染。

盲目服药不可取

“头痛种类超过300种,但多数人对此认知有限,甚至盲目服用止痛药,反而加重病情。”李医生说,不

同类型的头痛,诱因和缓解方法大不相同。尤其是慢性日常头痛,在治疗上更是一场持久战。当每月头痛超过15天,持续3个月以上,即发展为慢性日常头痛。这类头痛通常混合了偏头痛样重度发作和紧张型头痛样轻度发作。李医生提醒,过度使用止痛药反而会引发药物过量性头痛,形成恶性循环。数据显示,每月服用止痛药超过10天即可导致这种状况。

李医生建议,慢性头痛患者要养成记录头痛日记的习惯,包括详细记录每次发作的时间、特点、持续时间和缓解因素,这对精准诊断至关重要,头痛日记已成为医生诊断的重要工具。长期反复发作即使程度不重,也应尽早就诊建立头痛档案,避免小病拖成大病。

李医生介绍,为了应对越来越多的“头痛”病人,贵阳市第二人民医院(金阳医院)神经内科成立了头痛门诊,头痛门诊数据显示,通过三个月的规范治疗与生活调整,慢性头痛患者就诊频率平均降低60%。

贵阳日报融媒体中心记者 张梅

■ 资讯

乌当区卫健系统——

“三免三惠”服务游客获点赞

本报讯 记者从乌当区卫健局获悉,暑假以来,乌当区卫健局以“三免三惠”(免挂号费、免中医理疗费、免健康咨询费,惠及特殊人群、惠及慢性病患者、惠及应急医疗需求)活动深入践行“健康中国”战略,提升辖区旅居人群健康获得感、满意度。

据介绍,自开展“三免三惠”以来,乌当区卫健局组建健康服务团队,分别在羊昌、水田、新堡、偏坡等景区、景点,开展旅居客人健康服务2500余人

次、服务辖区周边村民4000余人次,累计减免医疗费用20000余元,获旅游、旅居客人及村民一致好评。

下一步,乌当区卫健局将持续深化“医疗+旅游+健康”服务模式,组织各基层医疗服务机构定期开展流动健康服务早市,扎实开展预防+医学常识指导+医疗+中医特色等创新服务,让“健康相伴”成为本地旅居服务的新名片,不断提升群众的健康获得感、幸福感。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

息烽县卫生健康局推进医疗服务延伸点建设——

让基层卫生健康服务“触手可及”

本报讯 8月15日,位于息烽县贵州西洋实业有限公司厂区附近的温泉镇卫生院医疗服务延伸点正式投入运营。此举是息烽县医疗机构开放夜间门诊,建立162个精品家庭医生服务群之后,又一项惠及民生的务实举措。

据介绍,近年来,息烽县锚定“两地一区”发展定位,以大抓产业、大抓项目、大抓招商为重要抓手,吸引了众多企业落户。随着产业工人队伍不断壮大,如何让工人朋友“看好病、负担轻、服务好、就近就医”成为民生保障的关键课题。

为此,息烽县卫生健康局持续优化乡村医疗卫生机构布局,从注重“机构全

覆盖”向“服务全覆盖”转型升级,全力推进乡镇卫生院医疗服务延伸点建设,让基层卫生健康服务能力“触手可及”。该延伸点的设立从根本上解决了贵州西洋实业有限公司和附近企业1600余名工人,以及周边高潮村、光荣村、尹庵村、天台村、安江村、安龙村等7个村1.1万余名群众“看病难、看病远”的急难愁盼问题。

“下一步,县卫生健康局将始终坚持以人民群众就医需求为导向,推动更多优质医疗资源下沉基层,让便民惠民的医疗服务网络覆盖更广、触角更细,切实增强群众的健康获得感与幸福感。”息烽县卫生健康局党委书记、局长杜思秀说。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

贵州省人民医院骨科——

运用“骨科机器人”完成低龄患儿脊柱手术

本报讯 近日,贵州省人民医院骨科在“骨科机器人”高精度导航的引导下,成功地将螺钉植入患儿细小的椎弓根,为3岁先天性脊柱侧弯患儿进行了矫正。

据悉,整个手术过程仅耗时3小时,出血量极低,最大程度地减轻了对患儿身体的伤害,不仅为患儿矫正了脊柱40度侧弯和31度后凸,更以150毫升微量出血和精准操作,为患儿的生长发育扫清了致命

障碍。手术的成功,为我省类似患儿带来了矫正希望。

“脊柱侧弯低龄患儿在生长高峰来临前及时干预至关重要。医院数字骨科平台融合机器人、智能导航与3D打印等技术,攻克了低龄脊柱手术的世界性难题,为更多复杂畸形患儿点亮挺直脊梁的希望之光。”贵州省人民医院骨科李波教授说。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

■ 图片新闻



今年8月4日至10日是第十届“中国过敏防治周”。为让更多患者科学应对过敏症状,提高过敏性疾病的防治意识,近日,贵阳市妇幼保健院临床九党支部走进西社区医院举办主题为“气候、环境与健康:探索过敏防治绿色解决方案——2025年中国过敏防治周”义诊宣传活动。图为义诊现场。

贵阳日报融媒体中心记者 张梅 摄

■ 解惑

并非只有颜色鲜艳的野生菌才有毒

夏季以来雨水充沛、气候湿润,野生菌进入了快速生长期,同时,误食野生毒蘑菇中毒的高发期也随之到来。根据食源性疾病监测报告系统的监测发现,进入8月份以来,毒蘑菇中毒事件高发。

贵州省疾病预防控制中心公共卫生监测评价研究所相关专家表示,老百姓常说:“颜色鲜艳的蘑菇才有毒”的说法不正确。据研判,贵州省有多种白色的野生毒蘑菇,近年在遵义市、六盘水市、黔南州、黔西南州等地发生多起白色毒蘑菇(其中包括致命鹅膏、假淡红鹅膏、欧式鹅膏)引起的严重中毒伤亡事件。因此,市民不可对非鲜艳的野生菌掉以轻心。

贵州省疾病预防控制中心公共卫生监测评价研究所专家介绍,致命鹅膏和假淡红鹅膏是我省较为常见的两种白色毒蘑菇,都具有“头上戴帽(菌盖)、腰间系裙(菌环)、脚上穿靴(菌托)”的鹅膏菌典型特征,并且通体呈白色,遇到这

类不管是纯白或白中带黄、带灰、带红的野生菌,非专业人士都应远离,做到不买不食。

同时,市民在食用野生菌前要“拍个照、留个菌”,因为有些毒蘑菇有较长的潜伏期(食用后6小时左右),市民若食用野生菌后出现呕吐、腹泻等症状,应当第一时间怀疑食用的是剧毒蘑菇,应立即自行催吐并前往大型医院就医,争取黄金救治时间。

专家提醒,疾控系统蘑菇中毒监测数据显示,蘑菇中毒后及时开展黄金24小时救治是避免引起死亡的有效措施。市民误食毒蘑菇后,应立即采取洗胃、导泄等措施,并尽快选择大型综合医院就医。对于弱势群体(老人、儿童、重大疾病患者)均不建议食用野生菌或杂菌,这类人群一旦蘑菇中毒,极易引发中毒死亡事件。

吴安忠 周倩倩 左佩佩 贵阳日报融媒体中心记者 张梅

■ 新知

我国科研人员发现细菌免疫新机制

新华社电 记者从中国药科大学获悉,该校多靶标天然药物全国重点实验室肖易倍教授团队近日揭示了细菌通过代谢抵抗噬菌体感染的免疫新机制,为今后开发相关药物提供了思路。相关研究成果8月13日发表于国际学术期刊《科学》。

肖易倍介绍,噬菌体是一类专门感染细菌的病毒。近年来,国内外研究发现,作为一种单细胞生物,细菌竟能够抑制噬菌体的感染和传播。“以往科学界认为,只有人类这样的高级动

物才拥有免疫系统,细菌抗病毒的机制和免疫系统很像,因此被称为‘细菌免疫’。”

团队成员、中国药科大学药学院副教授陈美容告诉记者,此次研究成果基于CRISPR-Cas系统,基因编辑技术就来自CRISPR-Cas系统的一个分型,该技术就像剪刀,能够将遗传物质从特定位置切断。

“此前有研究显示,细菌被噬菌体侵染后,会激活体内的Ⅲ型CRISPR-Cas系统,通过切割噬菌体

的遗传物质,干扰其复制。”陈美容介绍,团队历经两年多研究,发现了另一种基于ATP代谢的免疫新机制。

“这是一招‘釜底抽薪’,也就是把细菌体内的能量因子ATP消耗殆尽。”中国药科大学生命科学与技术学院副教授陆美玲说,“生命活动需要能量,这种新机制把ATP代谢为具有毒性的ITP。噬菌体缺少足够能量进行自我复制,感染进程就会放缓。”

■ 保健

吃够这种蛋白护心又延寿

坚果和豆类的植物蛋白,发生心血管疾病和冠心病的风险分别下降了19%和27%。

研究者指出,目前美国人的植物蛋白与动物蛋白的摄入比例约为1:3,但进一步的研究提示,二者比例在1:2甚至更高时,更有助于预防心血管疾病。

而且,早前另一项研究也指出,在中年时期摄入植物蛋白较多的人,晚年健康长寿的可能性更高。植物蛋白摄入每增加3%,晚年健康衰老的几率就升高46%。

两种蛋白质各有千秋

植物蛋白那么好,是不是就可以完全取代动物蛋白呢?下面我们就来说说二者的优劣对比。

动物蛋白主要来源于肉类、鱼类、奶制品和蛋类。我们知道,构成人体蛋白质的20种氨基酸中,其中九种是人体无法自行合成的,只能通过饮食

摄入。动物蛋白中,通常包含这九种人体必需氨基酸。而且,动物蛋白的氨基酸组成与人体更为接近,消化吸收率通常较高,有利于肌肉合成,增强骨骼健康。不过,动物蛋白通常含有较高的饱和脂肪,且加工肉类过程中可能会产生有害物质,具有潜在的健康风险。

相较之下,植物蛋白则广泛存在于豆类、坚果、种子和全谷物中。可以改善血脂水平、降低胆固醇、控制血压、减少炎症和氧化应激,并且还能提供丰富的纤维和其他生物活性物质,有助于维持肠道健康和控制血糖水平,从而促进心血管健康。不过,植物蛋白通常缺乏一种或几种人体必需氨基酸,如赖氨酸、蛋氨酸等;而且,植物蛋白的生物利用率相对较低。

由此可见,植物蛋白和动物蛋白各有优缺点,日常生活中可以搭配食用。

植物蛋白的好来源

我们可以从哪些食物中摄取植物蛋白呢?您可以试试以下三类:

豆类及豆制品。包括大豆、豌豆、扁豆和鹰嘴豆等,其中,大豆中的蛋白质含量高达35%左右,而且吸收率达到90%以上,最接近于肉类。建议常食用像豆浆、豆腐、豆干、豆皮等豆制品。需要提醒您的是,大部分豆制品嘌呤含量为中度,高尿酸血症患者也可以适量食用。

坚果和种子。如杏仁、核桃、亚麻籽和奇亚籽,它们是植物蛋白和健康脂肪的优质来源。

全谷物。如燕麦、藜麦或者全麦面包,它们不仅能提供蛋白质,还能提供优质碳水化合物。

我们可以在日常饮食中巧妙搭配这些食物,轻松提高植物蛋白的摄入量,同时享受多样化的饮食。

刘健