



头痛是一种临床常见病、多发病。经常头痛,有什么危害?有什么好办法治好呢?中医有什么好办法能治头痛?老是头晕为啥?针灸治疗头痛,有何独到之处?12月21日上午9:30-10:30,本报健康热线0551-2623752邀请安徽中医学院附属医院四病病区副主任曾永蕾主任医师与读者交流。以下内容根据电话录音整理,未经曾永蕾本人审阅。黄剑 记者 王松青/文 王恒摄

## 下周话题

## 风湿病患者如何平安度过寒冬

风湿是指以肌肉、关节疼痛为主的一类疾病。主要影响身体的结缔组织,可能是免疫系统损伤造成的。中医认为是由于风、寒、湿、热等外邪侵袭人体,闭阻经脉引起的。风湿是一种慢性病,但易反复出现急性发作。尤其值得重视的是,经过反复发作后引起的病变,心脏受到损坏,从出现心慌、气短、消瘦、多汗等病变为风湿性心脏病。

什么是类风湿关节炎?哪些人容易患类风湿关节炎?儿童也能患类风湿关节炎吗?类风湿关节炎发病的形式有哪些?中医对类风湿关节炎是怎样认识的?类风湿关节炎的愈后怎样?下周二(12月28日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752将邀请安徽省中医院风湿免疫科主任黄传兵与读者交流。黄传兵从事风湿免疫性疾病临床工作多年,经验丰富,擅长应用中医、中西医结合方法治疗风湿免疫性疾病,如类风湿关节炎、骨关节炎、系统性红斑狼疮、干燥综合症、强直性脊柱炎、痛风、血管炎等疾病,尤其对于治疗类风湿关节炎具有独特的疗效。读者也可登陆星空社区(www.xksq.net)留言,向医生提问。

陈小飞 记者 王松青

# 当头痛成为一种疾病

### 专家介绍

主任医师,硕士研究生导师,安徽省卫生厅中医学术与技术带头人(江淮名中医)培养对象,安徽省针灸学会理事,安徽省中西医结合学会肿瘤专业委员会常委,现任安徽中医学院附属针灸医院四病病区副主任。长期从事中医临床、教学和科研工作,具有丰富的临床经验,先后发表学术论文10余篇,主持、参加省厅级科研课题多项。

### 独家秘籍

擅长综合应用针灸、中药、拔罐等特色疗法治疗如头痛、眩晕、中风以及中风后肩手综合症、中风后偏瘫肢体痉挛状态以及各种痛症、痹症、痿症等。对中风危险因素(高血压病、糖尿病、血脂异常等)及亚健康状态的干预具有丰富的临床经验,对晚期肿瘤患者的中医综合治疗有一定经验。

地址:合肥市寿春路300号 安徽中医学院附属针灸医院

门诊时间:周一至周五全天,周六上午 门诊电话:2665044



## 找出原因对症治疗

**读者:**我头痛20余年了,发作时休息休息就能好,有时吃点止痛药。近8年发作频繁,间隔越来越短,几乎天天痛,以前是单侧痛,现在多数是整个头痛,这是怎么回事呀?

**曾永蕾:**头痛的分类很多。中医认为头为诸阳之会,五脏六腑之清气皆上注于头。头痛病因复杂,除与外感六淫之邪外,更与禀赋、摄生、情志、劳倦、饮食等多种因素有关。在多种致病因素的作用下,或肝阳上亢,或痰浊上蒙,或瘀血阻滞,或气血不能上涌,从而发为头痛。对于你的情况,需要去医院就诊,进行一些相关检查,才能进行有针对性的治疗。

## 年轻人头痛要及早就医

**读者:**我今年才20岁,却经常头痛,请问有什么危害呀?能治好吗?

**曾永蕾:**头痛的危害很大,不仅影响人们的身心健康与生活质量,还可能影响人们的思维能力。病人常以为头痛是小病,自己找点药吃应付一下了事,其实头痛病因复杂,这样会掩盖病因,贻误病情。早就诊、早治疗相当必要。建议患者去正规医院就诊,治疗上可选择中医药针灸进行治疗。中医理论认为,人是一个有机的整体,头痛有实证和虚证之别,在治疗上不能简单地一概用止痛药了事,而应辨证施治,整体治疗,实证泻其实,虚证补其虚,补其不足而泻其有余,达到治愈头痛的目的。

## 针灸治头痛很有优势

**读者:**我头痛好多年了,医生说我是偏头痛,一发作就吃西药,以前还管用,现在效果不好了,请问中医有什么好办法?

**曾永蕾:**偏头痛是由于神经-血管功能障碍引起反复发作的偏侧或双侧头痛。常在10~30岁之间发病,女多于男,半数病例有家族史。还与饮食、心理因素、气候变化有关。中医治疗时,根据症状及脉象将本病分成几个类型,然后进行辨证论治。1、症见头痛昏蒙,胸脘满闷,呕恶痰涎,且苔白腻,脉滑或弦滑时为痰浊头痛型。适宜用化痰降逆的方法治疗。可用半夏白术天麻汤加减。2、症见头痛头晕,耳目目眩,少寐多梦,且苔薄,脉弦时为肝阳上亢型。适宜用平肝潜阳的方法治疗。3、症见痛如针刺,固定不移,局部络脉怒张,且舌暗有瘀斑,脉沉弦涩时为瘀血阻络型。适宜用活血化瘀的方法治疗。

同时要注意:1、避免情绪紧张,保持愉快心情,保证充足睡眠。2、不要过饥过饱,不要饮酒及摄入高脂肪食物。3、发作时应保持安静,卧床休息。其实针灸一般人都能承受,我们治疗的病人年龄段从一两岁的孩子到八九十岁老人,医生会根据病人的承受力选择刺激的强度,针灸治疗头痛很有优势,应克服惧怕的心理。

## 过度紧张会引起头痛

**读者:**我经常性头两边会突然像针刺一样的头痛,痛几秒或一二分钟,自愈,但每到学习紧张时又开始头痛,治过好几次,也没查出什么,吃了好多药。最近一周我又老是头晕,不能乱动,有时坐着也

会痛,我现在不知该怎么办了。

**曾永蕾:**你如果做的各项检查都没问题,排除了器质性疾病外,可能是血管紧张性头痛。这类头痛多发生于年轻人,多数是由于工作、学习过度紧张等精神因素引起的,病人可伴有焦虑、烦躁、心慌、气急、胸闷等症状。有的患者会因颈部肌肉过度紧张而又缺乏锻炼和放松,导致颈部肌肉痉挛,压迫颈部血管,致使脑供血不足而引起头晕、耳鸣等症状。若出现了这些情况,首先你需要心理放松,消除顾虑,再积极配合中医针灸、推拿、拔罐等治疗疏通活络,从而改善临床症状。

## 偏头痛不治疗后果严重

**读者:**我有偏头痛病史十几年了,每年都要发作四五次,要吃止痛片才能缓解,听说针灸可治,我想去试试看。

**曾永蕾:**偏头痛是反复发作的一种搏动性头痛,可逐步加重,如不积极治疗,发作频率通常越来越高,很多病人都有家族史,多种原因都可以使其复发。治疗目的解除急性头痛发作症状外,还需尽量防止或减少头痛的反复发作。中医针灸治疗类似的痛证有明显的疗效,能减少发作次数。在辨证论治、辨证取穴原则上,根据头痛的轻重缓急,或针、或灸、或点刺放血,或局部取穴、或远端取穴、或两者兼用,耳针、腕踝针、电针灵活运用,常常针到病除。针灸治疗本病,如果在疼痛发作之初、痛势未甚时及时治疗,效果往往更佳。对反复发作的病人,应根据病情制订治疗计划,按疗程治疗,一般都有不同程度的改善。

## 一周病情播报

## 寒冬已至, 谨防心血管疾病

上周,合肥迎来了今年的第一场雪,随着气温的逐渐降低,人体的新陈代谢缓慢,心脑血管病人身体受冷空气刺激,血管骤然收缩,容易导致血管阻塞,血流供应中断,血液流通受阻,使血管内的毒性物质不易排出,从而诱发心脑血管疾病的发作和复发。

据合肥市一院门、急诊统计,前来医院就诊的心血管疾病患者人数明显增多,仅初雪当天就有近40余人来市一院接受治疗,其中仅老年患者就多达十几人。由于老年人脏器的组织结构和生理功能都有一定的退化改变,加上机体的免疫功能及抗病能力有所减弱,因此患循环系统疾病的可能性就更大。

该院急诊科程立顺主任建议,预防心血管疾病要适当多运动,改善饮食结构,多吃水果蔬菜,低脂低盐,特别是冬季里腌制的咸货,老年人尽量少吃。另外,可以适当饮用葡萄酒,有软化血管,预防冠心病的功效。

苏洁 记者 王松青

# 白开水: 宝宝最好的饮料

水在人体内占的比例是很大的,宝宝的年龄越小,生长发育的速度越快,新陈代谢越旺盛,体内需水量也越多。新生儿体内水分占身体总重量的78%~80%,此时,宝宝的水分来源主要靠母乳;婴儿期体内水分占身体总重量的70%左右,这个阶段的水分来源是母乳和辅食中的水分;幼儿期体内水分占身体总重量的65%左右,来源主要是饮食中的水分。

对宝宝来讲,白开水是最好的饮料,但即使从一出生就培养宝宝喝白开水的习惯,也可能有一天,宝宝不喜欢喝白开水了。6个月以前,宝宝的吸吮欲望还比较强,无论奶瓶里装什么,他都会津津有味地吮吸。6个月以后,宝宝对于吸吮有了更具体的目的,那就是要让他喜欢才行。喝惯了果汁、配方奶、菜水、菜汁,宝宝对白开水自然不感兴趣。

6个月以前纯母乳喂养的宝宝,可以不额外补充水,但在炎热的夏季、干燥的春季或者宝宝生病时可适量给宝宝喝些白开水。

6个月以后的宝宝,如果不用奶瓶喝白开水,可以用小杯子或小勺子喂些水,或者经常给宝宝换喝水的方式,他会因为新奇的喝水方式而喜欢上白开水。

王松青 整理