

HEALTH 星报健康

中医推拿可缓解偏头痛

偏头痛是一种由于血管舒缩功能障碍引起的发作性头痛,由于反复发作、迁延难愈,给患者造成了极大的痛苦。中医对偏头痛认识如何呢?中医对偏头痛如何进行防治呢?有何优势?简单的针灸与推拿可以为您提供有益的治疗方法。4月14日上午9:30至10:30,本报健康热线(0551-62623752)为您提供健康服务。

汪珺 记者 李皖婷/文 倪路/图



本期指导专家:李佩芳

全国名老中医学术继承人,主任医师,硕士生导师。主要研究方向是脑血管病的预防和康复。临床善用针灸、中药、康复综合疗法治疗和预防脑血管病,尤其对中风后运动障碍、吞咽障碍、肌张力增高、智能障碍等治疗方面积累较丰富的临床经验;在针灸综合疗法治疗偏头痛方面也积累了丰富的临床经验。

偏头痛发作时通常伴有恶心

患者:偏头痛有哪些表现呢?

李佩芳:偏头痛的特点为搏动性、多为单侧发作性头痛,有时很剧烈,有时可以为弥漫性,以反复发作作为特征。发作时通常伴有恶心、呕吐或对声、光或移动的过度反应,若不进行治疗,通常可持续4~72小时。具备上述临床特征的病人可诊断为偏头痛,但并不是每次发作或每个患者都具备所有的临床特征。

中医称偏头痛为“头风”

患者:中医对偏头痛认识如何呢?

李佩芳:中医学中将这种以反复发作性为主要临床特征的偏头痛称为“头风”。中医治疗偏头痛强调针对病人的发病因素和临床表现辨证论治,也就是说要根据每位病人的具体情况进行治疗。

针刺治疗偏头痛应选择正规医院

患者:针刺治疗对治疗偏头痛有效吗?你们医院可以治疗吗?

李佩芳:针灸治疗头痛采用经络辨证为

大法,分为阳明头痛、太阳头痛、少阳头痛、厥阴头痛、偏正头痛、全头痛,临床取穴灵活多变,具有起效快,操作简便的特点。在头痛发作的缓解期采取针灸治疗,可以起到延长发作周期、减少发作频率的作用,在发作时则可减轻疼痛程度。

针灸治疗具备较强的专业性,患者应到正规医院进行诊治,不可到江湖游医处、条件差的小诊所治疗。我们医院可以进行针刺治疗,医院在合肥市寿春路300号(合肥市公安局隔壁)。

偏头痛患者可在家推拿缓解疼痛

患者:偏头痛发作时,自己在家可以用推拿方法缓解吗?

李佩芳:头痛发作时,采取推拿的方法可以缓解或减轻疼痛,方法简便易行。如可以采用推“三点”的方法。“三点”是指神庭穴、头维穴、太阳穴。具体操作方法:先推神庭,用双拇指交替进行,从头发尖过神庭穴,入发际1寸,用力推10次;然后推太阳穴,双拇指分别用力按住太阳穴,用力推到耳尖为止,推10次;最后推头维穴,双拇指分别用力推头维穴10次。

每次遇到头痛就买止痛药来吃,令头痛消失并非治疗头痛的好方法。要治疗头痛首先必须找出引致头痛的病因,然后对准病症采取医疗才是上策。

口服汤药治疗偏头痛应辩证施治

患者:吃中药可以治疗偏头痛吗?吃什么样的中药比较好?

李佩芳:辩证论治口服汤药是临床常用也是最有效的方法。虽然口服汤药比较麻烦,但医生可以根据病人的具体情况辨别寒热虚实,开具针对性较强的中药处方,诊疗个体化,这也是中药的长处。因此,对于反复发作的偏头痛病人可以选择中药汤剂治疗。很多病人头痛发作时来医院看病,而头痛缓解后就停止治疗,难以坚持服药,这样往往难以取得理想的疗效,头痛可能再次袭来。

中医治疗偏头痛一般从肝风、痰浊、血瘀等方面辩证论治。如肝阳上亢,风火为患的“头风”,多表现为突然头痛,呈跳痛或胀痛,疼痛剧烈,伴有恶心呕吐,口干口苦等,可选用羚羊角汤为基本方进行治疗,药物选用羚羊角粉、钩藤等。对于头痛时手足发凉,遇冷加重,恶心呕吐,舌质淡者,一般为虚寒证,可用吴茱萸汤治疗。不同证候要选用不同的方药治疗,一般是寒证用热药,热证用寒药。

一周病情播报

注意生活细节 预防春季鼻炎

春季天气忽冷忽热,是感冒的多发季节,同时也是过敏性鼻炎的发作期,鼻炎发作的症状主要表现为不停的打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、流泪、感到鼻部和咽部粘膜发痒等。据了解,随着春季到来,到医院就诊的鼻炎患者越来越多。

合肥市一院耳鼻喉科主任冯益进提醒,鼻炎的治疗除了到医院接受专业治疗外,市民们还需要特别注意日常生活中的许多细节,预防春季鼻炎的发作。

引起过敏性鼻炎的主要因素有灰尘、花粉、螨虫、冷空气刺激等。当过敏性鼻炎症状主要发生

在室外时,应尽可能限制户外活动,尤其是接触花草或者腐烂的树叶,外出时可以戴口罩;当症状主要发生在室内时,要控制室内霉菌和霉变的发生,远离宠物等。

当人体抵抗力下降时,鼻粘膜调节功能差,防御功能低下,病菌会乘虚而入。平时应坚持体育锻炼,用冷水洗脸可加强体质,提高人体对寒冷的耐受力,对积极治疗上呼吸道感染及全身其他慢性疾患有很好的帮助。有过敏性鼻炎病史的患者,可在过敏性鼻炎易发病的时候,提前服用抗过敏药物预防。 苏洁 记者 李皖婷

三叉神经痛 偏头痛的克星

你是否还在为偏头痛和三叉神经痛所困扰?是否因为说话、洗脸、吃饭、刷牙等使三叉神经剧烈疼痛难忍?是否因为剧烈的疼痛选择西药去麻痹神经,从而伤及肝肾?

189****4398:患三叉神经痛8年,一直靠针灸、理疗及西药止痛,但病情日益加重,严重时每小时发作2-3次,每次疼痛就像刀割、火烧、针刺剧痛。服用颅痛宁颗粒2疗程疼痛完全消失。

我国“治疗三叉神经痛第一人”卢芳教授在研究了千余种秘方、奇方、偏方后,历经20年成功研制出通过“疏通经络——驱风排寒——修复神经”直指三叉神经痛病根的良方——颅痛宁颗粒。服用

颅痛宁颗粒疗效快速安全。

颅痛宁颗粒主要适用于:三叉神经痛、偏头痛、舌咽神经痛、下腭神经痛、鼻睫神经痛、眶上神经痛。颅痛宁不是止痛药,是治病的纯中药,一般在服用1周期内疼痛症状缓解或消除,2疗程内疼痛不在复发,3疗程内巩固病情,根除病根,得到康复。

颅痛宁:全国独家新药,国家20年专利保护,发明专利号:ZL200410013636.6被誉为“专治三叉神经痛和偏头痛第一良药”。即日起买5送1特惠活动

康复热线:0551-62837282 地址:合肥普济药房(市府广场)益民诊所(大钟楼与环城路口向西100米)

弗雷德·霍洛基金会安徽项目启动

将提高预防、治疗白内障、儿童盲等疾病能力

弗雷德·霍洛基金会安徽项目近日在肥启动,据了解,2015年项目将加强利辛、霍邱、宿松三县的社区眼病筛查、儿童保健知识宣传、白内障手术技能培训等,从而培养三县眼科医护人员,提高三县眼科的防盲治盲能力。

据悉,我省现有79.2万视力残疾人,占全省残疾人总数的19.72%,约有半数视力残疾是由于白内障引起的,目前白内障患者

仍以每年2万人的数字增长。

霍洛基金会是正在与中国政府合作的国际防盲机构,资助项目致力于支持国家和省级卫生部门实现“视觉2020”——到2020年根除可避免盲的目标。该项目主要针对白内障、屈光不正和儿童盲的眼保健服务,提高县级眼保健服务能力,建立适合安徽省情的防盲治盲工作模式,降低可避免盲的流行率。 孙承伟 记者 李皖婷

心理暗示反而会导致失眠

睡不着觉压力大,殊不知因为失眠产生的心理暗示,反而会导致失眠变得更加严重,从而影响整个睡眠质量。省精神卫生中心的医生表示,害怕心理和自责心理都会导致失眠愈发严重。

人的大脑皮层的高级神经活动有兴奋与抑制两个过程。“怕失眠,想入睡”,本意是想睡,但“怕失眠,想入睡”的思想本身是脑细胞的兴奋过程故而就更加失眠。

有些人一次过失后,感到内疚自责,在脑子里重演过失事件,并懊悔自己当初没有妥善处理。

这样情况也会导致久久失眠,建议有以下症状者可以做放松治疗忘记并调整好自己状态。

治疗失眠需要注意哪些?首先是忌乱投医、乱服药、滥用所谓保健品。人们在日常生活、工作、学习中有几天失眠是难免的,不要一见失眠就立即服安眠药。

服药见效后,忌立即恢复原来紧张的工作,或又进入原来的精神环境。对于治疗失眠最好要有一个相对安静的生活、工作环境过渡一下防止病情复发。

记者 李皖婷

下期预告

成年人也能矫正牙齿吗?

只有小孩子才能接受矫正治疗吗,是不是只有牙齿换完后才能矫正?矫正后的牙齿,老了会不会引起脱落?矫正时间是不是越短越好? 下周二(4月21日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请合肥市口腔医院正畸二科副主任医师韩爽与

读者交流。

韩爽,口腔临床医学硕士,长期从事青少年及成人各类错颌畸形的诊断及治疗工作。擅长青少年错颌畸形的早期干预治疗、成人错颌畸形的隐形矫治以及严重骨性错颌畸形的术前正畸治疗。 合 张婷婷 记者 李皖婷