



引起头痛的原因有哪些？如何治疗？

凌波 实习生 杨梦婷/文 张倩莹/图

以头部疼痛为主要特点的疾病称为头痛,是非常常见的一种症状,给很多人造成困扰,甚至影响生活质量。

那么,引起头痛的原因有哪些?“天下第一头痛”主要指什么? 临床治疗手段主要有哪些?

9月23日上午,本报健康热线 0551-62623752,邀请了安徽省第二人民医院神经外科主任张永明与读者交流,和大家一起谈谈“如何治疗头痛”。



热线: 0551-62623752



名医简介

张永明 主任医师、医学博士、副教授、硕士生导师,安徽省第二人民医院神经外科主任、美国 Stanford 神经外科访问学者。

从事神经外科工作近 20 余年,擅长各大型脑脊髓肿瘤、颅脑外伤及癫痫帕金森等手术,特别在鞍区肿瘤、后颅窝肿瘤及重型颅脑损伤及植物人促醒等方面具有丰富的临床经验。

引起头痛的原因有哪些?

读者:医生您好,我今年 35 岁,每当我感到疲倦的时候,头就会炸裂般地疼痛,但不能确认具体是头部哪个位置的痛感,想问问您,这种情况是为什么?

张永明:头痛的常见原因有:感染,如脑膜炎、脑膜脑炎、脑炎等;血管病变,如蛛网膜下腔出血、脑出血、脑血栓形成、脑栓塞、高血压脑病、脑供血不足、脑血管畸形等;占位性病变,如脑肿瘤、颅内转移瘤;颅脑外伤,如脑震荡、脑挫伤、脑外伤后遗症;其他原因如偏头痛、丛集性头痛、肌收缩性头痛等。如您劳累过度、睡眠质量不高、受风着凉或者发烧感冒,都会引发头痛。

如果您因为工作繁忙导致头痛,建议您放缓工作节奏,适度休息,如果头痛仍然没有得到缓解,建议您到医院进一步检查。

女性经期头痛怎么办?

读者:您好,我今年 40 岁,经期前 1~2 天就开始头痛,一直持续到经期结束。这种情况是否可以服用止痛药缓解?

张永明:您好,这种情况可以适当服用止痛片。经期头痛对女性来说是一种常见的生理反应,与激素水平波动

有关。随着年龄增长,到绝经期就会自然缓解,直至消失。疼痛时建议您避免过度劳累,保持充足的睡眠。

“天下第一头痛”主要指什么? 临床治疗手段主要有哪些?

读者:您好,我母亲今年 72 岁,近期,说话、洗脸、刷牙等轻微动作都会导致剧烈的头面部疼痛,有时严重影响到睡眠,想问问您这种情况怎么办?

张永明:您好,根据您的描述的症状,您母亲有可能是三叉神经痛,也就是我们常说的“天下第一头痛”。

三叉神经痛是最常见的脑神经疾病,以一侧面部三叉神经分布区内反复发作的阵发性剧烈痛为主要表现,国内统计的发病率为 52.2/10 万,女性略多于男性,发病率可随年龄而增长。该病的特点是:在头面部三叉神经分布区域内,有骤停、闪电样、刀割样、烧灼样、顽固性、难以忍受的剧烈性疼痛。说话、洗脸、刷牙或微风拂面,甚至走路时都会导致阵发性的剧烈疼痛。疼痛历时数秒或数分钟,呈周期性发作,发作间期同正常人一样。

早期三叉神经痛均应接受内科药物治疗,常用药物为卡马西平。手术治疗一般分为两类:一是姑息性破坏;二是微血管减压术。姑息性破坏术可以处理各种原因导致

的三叉神经痛,通常采用加热(射频毁损)、化学(甘油射频神经切断术)、机械(通过破坏神经周围骨和硬脑膜反射,称为球囊压迫)等方式,以上都需要经皮穿刺卵圆孔疗法至三叉神经经皮半月神经节后根,但可能有三叉神经麻木的风险。其他如伽马刀进行立体定向放射治疗也是一种尝试。

建议您母亲及时到医院检查,具体采用哪种治疗方式还需要由医生做出判断。

关爱女性乳房健康,远离乳腺疾病

每个女人一生中几乎都会遇到乳房健康问题,有些人表现为一段时间内乳房胀痛不适,有的人疼痛轻微,不足挂齿;有的人疼痛剧烈,以至于不敢触碰乳房,甚至影响生活、睡眠。有的人乳房虽然无疼痛,但是检查发现乳房结节,或者触摸到乳房肿块,担心自己是不是得了乳腺癌,如同梦魇一般缠绕在女性心头挥之不去,很多女性都或多或少受其困扰,甚至情绪低落,工作、生活都受到影响,感觉整个人都不好了。那么今天我们就来聊一聊这些让女人们恐惧、难以启齿但又值得所有人高度重视的乳房疼痛和肿块。

乳房痛到底是不是病?

首先得分清楚它是“生理性”的还是“病理性”的。生理性乳房疼痛是正常的生理反应,一般来说无需担心。一般有明显的周期性,月经前乳房胀痛明显,月经后会明显缓解。主要是由体内激素水平生理性变化引起的。而病理性乳痛则主要是由体内雌激素、孕激素水平比例失调引起的,需查找病因,对症下药,常见的病因包括失眠、劳累、生气、压力过大、过量摄入咖啡因、高脂肪食物、使用含有大量雌激素的药物等原因。

引起乳房疼痛最常见的疾病是什么?

乳腺增生是引起乳房疼痛的最常见疾病,是一种良性疾病,很多女性都有。乳腺增生与激素分泌紊乱、不良的生活习惯、熬夜、辛辣刺激性食物、压力大、心情不好都有关系。因为乳腺增生与雌激素有关系,所以乳腺增生多见于年轻的女性,而且与月经有关系。乳腺增生一般表现为乳房胀痛,可表现为一侧乳房或者双侧乳房疼痛。还可以表现为乳头疼痛,疼痛月经前明显,月经来潮后缓解。乳房有时候可以摸到弥漫性的结节或者颗粒样的肿块感觉,有的女性就非常担心,认为摸到的结节或者肿块是乳腺癌。其实不然,摸到的结节其实是乳腺的增生结节,并不是乳腺癌的肿块。

有没有办法可以预防或减轻乳腺痛?

特殊情况,比如说疼痛持续时间特别长,而且跟月经并没有明显的关系,并且进行性地加重。首先,要去医院检查一下,排除乳腺器质性疾病,一般来说,做一个乳腺彩超(和或)乳腺钼靶片就可以辨别是否存在乳腺器质性疾病,并且可以准确诊断乳腺增生。

对于乳腺增生的患者可以从以下几点出发来预防或减轻乳房疼痛:

- 1.养成良好的生活作息习惯:适当运动,睡眠充足;
- 2.调整心情,减少焦虑;
- 3.健康的饮食:避免食用三高食物(高热量、高脂肪、高咖啡因);
- 4.慎用(食用)含激素的食物、营养品、护肤品;
- 5.女性 40 岁以后定期乳房体检,即使没有乳房痛的症状。

乳腺疼痛并不可怕,绝大部分乳腺疼痛并不是乳腺癌,且不需要特殊治疗。如果突然有一天,你发现自己的乳房有一个硬硬的肿块,不痛也不痒,这时候就要引起重视了。

引起乳腺肿块的都有哪些疾病?

1.乳腺小叶增生:是较为常见且程度轻的肿块之一。这种肿块有痛感,一般在经前前后,并且痛感和肿块大小随经期变化而变化。(月经来潮前 1 周左右乳房痛感明显,肿块变大,月经来潮后疼痛迅速减轻,肿块缩小。)

2.乳腺囊肿:这种肿块就像装水的的气球一样,因为含有液体,所以捏起来手感类似软葡萄,边界不清晰。

3.乳腺纤维瘤:一种良性肿瘤,好发于青春期以后的年轻女性以及妊娠期孕妇,由于这两个时期女性体内雌激素水平较高,而雌激素是纤维瘤生长所需的“养料”。肿块是实心的,质地较为坚韧,摸起来活动性较好,像个光滑的珠子来回滚动,这种肿块一般无痛感。

4.乳腺导管内乳头瘤:乳腺导管内乳头状瘤常在乳晕下或乳晕边缘摸到一圆形质地较软的肿物,直径一般在 0.3~1cm,多数患者挤压乳头可伴有乳头溢液。当出现血性乳头溢液时,要警惕导管内乳头状瘤恶变,及时到乳腺专科门诊就诊。

5.乳腺导管扩张症:乳腺导管扩张症又名浆细胞性乳腺炎,常以肿块为首发症状,边缘不整,表面欠光滑,多位于乳晕深处,病变累及大乳管,肿块大小常在 3cm 以内,受到外力挤压后可出现无疼痛性红肿破溃流脓,且反复发作,瘻管形成不易愈合。

6.乳腺癌:乳房肿块中仅少数为癌,乳腺癌的肿块多为单发结节,边缘不规则,多质地较硬,边界不清晰,检查乳房皮肤时可出现皮肤橘皮样改变、卫星结节等特征性改变。

如何辨别乳房肿块的良恶性?

乳腺增生和乳腺癌是良恶性肿块具有代表性的两个极端。乳腺增生引起的肿块,在月经来潮后可迅速减小,疼痛减轻。与良性肿块不同的是,恶性肿块一般无痛感、单发、不随月经周期变化、活动不好、边界不清晰。通常还伴有一些特征性的乳房外观变化,如乳房皮肤凹陷、乳房皮肤橘皮样改变、乳头凹陷、乳头表皮红斑、脱屑伴周围皮肤湿疹、乳头血性分泌物、乳房皮肤卫星结节灶、乳房皮肤溃疡等。通过检查乳腺 B 超、钼靶、磁共振等可对肿块进行良恶性评价打分(BI-RADS 评分系统),分值越高恶性可能性越大,乳腺肿块穿刺病理活检可以明确诊断良恶性肿块。

如何早期发现乳房肿块?

乳房自检法是最简单有效的乳房肿块筛查方法,检查方法正确是关键:

- 1.看一看:通常选择在镜子前,双臂同时举起,观看乳房的形态、大小,乳房与乳头颜色的变化,乳房皮肤是否出现水肿、皱缩、湿疹,乳头是否出现凹陷。
- 2.按一按:一侧手臂上抬,另一手的食指、中指、无名指并拢,用前两个指节的指腹以顺时针按压乳房的各个区域,腋窝下的区域也要检查。检查完一侧,用同种方法检查另一侧乳房。
- 3.捏一捏:用食指、拇指轻轻挤压乳头。注意一定要轻轻的,观察有无溢液。

上面两个步骤,也可以躺下来做。手臂上举,重复“按压”和“捏乳头”。这种姿势“自摸”能更容易发现问题,用同种方法检查另一侧乳房。

乳房肿块的处理最重要的是尽可能减少漏诊。因此,有任何可疑乳腺病的乳房肿块都要先行医学影像学检查。

什么样的人属于乳腺癌高危人群?

- 1.月经初潮年龄小,10 岁左右第一次初潮;
- 2.不育或未育、生育次数少、≥35 岁未生育;
- 3.生育后未哺乳或哺乳时间较短;
- 4.绝经年龄晚,55 岁未绝经;
- 5.乳腺癌家族史;
- 6.肥胖超重、过多的脂肪和热量摄入;
- 7.有良性乳腺疾病、一侧乳腺癌病史。

女性乳房日常护理注意事项有哪些?

- 1.忍受强力挤压这一点要特别注意。乳房受外力挤压,有两大弊端:一是乳房内部软组织易受到挫伤,或使内部引起增生等。二是受外力挤压后,较易改变外部形状,使上耸的双乳下垂等。
- 2.总配戴不合适的乳罩,或干脆不配戴乳罩。选择合适的乳罩是保护双乳的必要措施,切不可掉以轻心。
- 3.忌用过冷或过热热水冲洗乳房。乳房周围微血管密布,受过热或过冷的浴水刺激都是极为不利的,如果选择坐浴或盆浴,更不可在过热或过冷的浴水中长期浸泡。否则,会使乳房软组织松弛,也会引起皮肤干燥。
- 4.忌乳头、乳晕部位不清洁。女性乳房的清洁十分重要,长时期不清洁会引起麻烦,如出现炎症或造成皮肤病。因此,必须经常清洁乳房。
- 5.忌过度节食。饮食可控制身体脂肪的增减,营养丰富并含有足量动物脂肪和蛋白质的食品,可使身体各部分储存的脂肪丰满。乳房内脂肪的含量增加了,乳房才能得到正常发育。
- 6.忌不锻炼。适当做些丰乳操,轻度按摩可使乳房丰满,丰乳操对于乳房组织已基本健全的女性是十分重要的。
- 7.少女忌用激素类药物。少女正处在生长发育的旺盛时期,卵巢本身分泌的雌激素量比较多,如果选用雌激素药物,虽然可以促使乳房发育,但却同时潜伏着一些极不利的危险因素。

乳房疼痛是很多女性都有的一种临床症状,绝大多数疼痛是良性疾病,并不是乳腺癌,不需要特殊用药或者手术治疗,通过自我调整可得到缓解改善。乳腺癌最常见的表现是单发无痛性乳房肿块,提高大众女性健康意识,定期进行乳房自检和专业体检很重要。一旦发现乳腺肿块、乳头溢液、乳房皮肤改变,出现“酒窝”状凹陷特征以及其他乳腺异常的情况,就应及时去医院做进一步的专业检查。关爱女性乳房健康,远离乳腺疾病,让我们共同行动起来。

张芝(作者系临泉县人民医院普外科一病区职工) 本文不代表本报观点