

# 头痛不医头? 可能是心病!

头痛专病门诊专家提醒:出现头痛千万别大意,更不能滥用止痛药

## 早报会客厅

头痛,已经成了现代人普遍“头痛”的问题之一。它是很多疾病的表现,也是人体受到伤害刺激后发出的一种保护性反应。在人的一生中,80%的人会有头痛的经历,轻者影响人们的生活质量,重者可能存在致命性风险,必须高度警惕。近日,青岛市中心医院开设了头痛专病门诊,专门为患者解除头痛的烦恼和痛苦。该院神经内一科兼神经电生理室主任王岭提醒,市民出现头痛千万别大意,要及时到医院就医,以免延误病情。



资料图片

### 头痛十余年 只因心脏有个“小洞”

今年26岁的王猛(化名)从十来岁起就经常头痛,尽管一度因为头疼四处求医,吃了各种治疗头痛的药,可症状并没有明显缓解。最近两年,他头痛发作越来越频繁,严重时怕光怕声,甚至恶心呕吐。他曾到多家医院检查,脑部磁共振、脊椎磁共振检查都没发现问题。今年3月起,王猛感觉症状明显加重,常常因头痛而失眠,加量口服止痛药不仅没有丝毫缓解,头痛反而变本加厉。忍无可忍下,他来到青岛市中心医院寻求治疗。

王岭主任了解到王猛的病情后,为他做了经颅多普勒发泡实验,结果提示他存在“卵圆孔未闭”。“卵圆孔未闭是一种先天性心脏疾病。在新生儿的心脏内有个‘小洞’叫卵圆孔,它是胎儿时期血液的正常通道。”王岭说,卵圆孔一般在出生后第一年内闭合,因此新生儿和婴儿的卵圆孔是未闭合的,若大于3岁的幼儿卵圆孔仍不闭合,称“卵圆孔未闭”。人静脉系统内的一些杂质,正常情况下可以通过肺部血液循环被过滤清除掉。但由于心脏内多出的这个“小洞”,这些杂质可以通过未闭的卵圆孔,避开肺循环直接到达脑部动脉,就会引起偏头痛发作,严重的甚至还会引起脑栓塞。

### 卵圆孔未闭 引发不明原因脑卒中

王岭提醒,有1/4的成人有卵圆孔未闭的情况,大部分时间它是很安静的,孔径小、几乎无症状。这时,即使发现了,也不需要特殊治疗。如果反复出现不明原因偏头痛,可以到医院进行经颅多普勒发泡实验,初步筛查是否存在卵圆孔未闭的情况。同时,对于不明原因青年脑中风、晕厥等患者,更应该检查是否存在卵圆孔未闭的情况。

市民梁先生今年57岁,在家中拿水壶倒水时突感左上肢无力,左手抓不住东西,同时伴有左上肢麻木,症状持续数分钟后自行缓解,无头痛、头晕等症状。医生判断梁先生是短暂性脑缺血发作,为其安排了头部磁共振检查,结果显示右侧额叶、右侧放射冠区急性脑梗死。但与大部分脑梗死患者不同的是,其颈部血管没有明显的动脉粥样硬化斑块。随后通过经颅多普勒发泡实验,发现梁先生发泡试验阳性,又进一步做了经食道心脏超声,最终确诊了梁先生脑梗死的病因是心脏卵圆孔未闭。

随后,梁先生住进心外科接受卵圆孔未闭封堵术治疗。一周后头痛症状消失,梁先生恢复了正常生活。



### 名医档案

**王岭** 青岛市中心医院神经内一科兼神经电生理室主任,主任医师,青岛大学医学院教授,青岛市优秀学科带头人,2022年度青岛好医生。社会兼职:山东省医师协会脑血管病医师分会常务委员,山东省老年医学学会帕金森病及运动障碍疾病专业委员会常务委员,山东省卒中学会脑血管病高危人群管理分会常务委员等。擅长神经内科疾病的诊治,尤其对脑血管病、帕金森病、神经变性病、神经免疫疾病、神经重症等的诊断治疗及预防等有较深入的研究。

坐诊时间:周一全天 专家门诊,周五上午名医门诊

### 严重时快就医 偏头痛更“青睐”女性

在头痛专病门诊,更多前来就诊的是偏头痛患者,其中以女性为主。46岁的何女士患偏头痛十多年,这个疾病完全打乱了她的工作和生活。“有时候工作疲劳或者心理压力大,就会导致偏头痛发作。”何女士说,“吹一下风扇也会引起偏头痛,受凉受热都不行,但大部分发作都没有明显的诱因。”

“最近总是头疼,像是里面有东西在突突跳。”近日因为家务繁忙,张女士经常感到头昏、头疼,太阳穴部位“跳疼”,随后赶紧到神经内科就诊。专家仔细问诊检查后确诊,张女士患上了偏头痛。“偏头痛是一种常见的神经系统疾病,我国的偏头痛患病率大约在9.6%,也就是说,大约每10个人中就会有1个人是偏头痛患者。虽然男女都可患病,但这个疾病更偏爱女性,每4位偏头痛患者中就有3位是女性,也是神经系统疾病中最常见的失能性疾病。”王岭说,“门诊中,很多偏头痛患者往往熬到了无法忍受的程度才就医,有些患者甚至天天头痛,病情已发展成慢性偏头痛了才来看病。”

王岭介绍,目前,临床上偏头痛的正确诊断和规范治疗率都偏低,很多患者没有及时就医。偏头痛发作时,患者往往自己去药店买去疼片止痛。通常来说,偶发头痛可以通过止痛药来缓解,但对偏头痛患者来说,只吃止痛药硬扛,会让发作频率越来越高。随着疾病的发展,偏头痛的诱发因素会越来越多,不吃止痛药就会头痛发作,进而导致止痛药越吃越多,有些患者甚至因滥用止痛药形成药物过度使用。部分患者即使就诊了,也只是要求医生开止痛药,并且治疗时断时续。需要提醒的是,临床上,的确有部分医生会施以“头痛医头”式治疗,没有按照偏头痛的诊疗规范为患者提供准确的诊断和规范化的治疗。

“多数患者在病症初发期没有得到准确诊断,导致这个疾病严重影响患者工作和生活。”因此,普及偏头痛相关知识,做到早期准确诊断、合理治疗和预防尤为重要。”王岭说。

### 切勿乱用药 神经性头痛重在自我调节

中学生小钱从小心思细腻,成绩也不错,但遇事容易精神紧张。最近因为学业繁重,不知从哪天开始,头痛就找上了她。她白天在校都蛮正常,一到傍晚头痛就出现了。起病时头晕、想吐,没法集中精神写作业,脑袋像灌铅般往下“坠”,前额和后脑勺尤其痛得厉害,必须躺上一会儿才觉得好些。第二天睡醒,小钱精神还不错,但到了傍晚头痛又发作,日复一日,周而复始。

为此,爸妈带小钱辗转各家医院。脑部核磁共振、抽血,该做的检查都做了,均显示没有异常。可小钱还是饱受头痛折磨,身体瘦了一圈,成绩也在下滑,这让一家人苦恼不已。

记者在采访中了解到,无论是中年人、老年人,还是年轻人,甚至儿童都可能患神经性头痛,患者数量也在逐渐增加。“在日常生活中,很多患者对于头痛的认识不足,再加上头痛诱因得不到患者重视,总认为忍一忍就过去了。”王岭说,其实头痛如不重视,还会引起头晕、烦躁易怒、焦虑不安、心慌、气短、恐惧、耳鸣、失眠多梦、腰酸背痛、颈部僵硬等症状。

“神经性头痛的治疗关键,还是在于自我调节。”针对小钱的情况,王岭建议,应多参加体育锻炼。锻炼可以调节和改善大脑的兴奋和抑制过程,调节大脑功能,调节生物钟,改善睡眠。坚持长期锻炼可以增强体质,增强自主神经的调节功能。纠正不良姿势,注意预防和纠正各种不良姿势,避免造成头颈部和肩部及背部肌肉的持续收缩,如长期低头和伏案书写、阅读和工作、电脑操作屏幕太近等。