



## 別拿頭疼不當病

多數與疲勞、壓力大、不良情緒有關,若出現發燒、高血壓、語言障礙需及時就醫,排查相關疾病

遇到煩惱時,覺得頭痛;睡眠不好時,也會頭痛;感冒發燒時,頭痛又來了……人們常把頭痛當作一種焦灼的情緒、一種不適的癥狀,認為它會轉瞬即逝,便容易輕視,殊不知頭痛可以反映很多健康問題。

### 頭疼分爲兩大類

北京清華長庚醫院神經中心主任、神經內科主任武劍告訴《生命時報》記者,頭痛說起來平常,却與多種疾病存在聯系,一般可將其分爲兩大類:原發性頭痛和繼發性頭痛。

原發性頭痛是指通過頭部CT、磁共振等檢查找不到明確病因的頭痛,屬於一種功能性頭痛。緊張性頭痛、偏頭痛、叢集性頭痛等都屬於這一類。

**緊張性頭痛。**顧名思義,這是一種由于精神緊張、壓力過大導致的慢性原發性頭痛,又稱壓力性頭痛。一般表現爲雙側顛部(即太陽穴)、後枕部、頸項部、額部,甚至是全頭部的輕至中度疼痛,部分患者感覺頭面部或頸肩部肌肉緊張僵硬。

**偏頭痛。**導致偏頭痛的原因尚不明確,可能與遺傳、飲食、內分泌、精神因素等有關。該病好發於中青年,女性多發,通常表現爲一側或兩側太陽穴反復發作的搏動性頭痛,程度較爲劇烈,常伴有惡心、嘔吐、怕光、怕聲,有些病人在頭痛前會有眼前閃光或暗點、感覺異常等先兆。

**叢集性頭痛。**叢集性頭痛發作時無先兆,頭痛固定於一側眼或眼眶周圍,起初是脹感和壓迫感,數分鐘後發展爲劇烈的脹痛或鑽痛,伴有眼結膜充血、流淚和眼瞼下垂。叢集性頭痛發作時,每天可能發作數次,時間幾乎固定,可持續數周乃至數月。

與原發性頭痛不同,繼發性頭痛病因較明確,主要伴生于其他疾病,大體可分爲3種。第一

種是顱內病變引發的頭痛,比如腦腫瘤、腦出血、顱內感染等;第二種是眼、耳、口、鼻等顱外頭部器官出現病變所導致的頭痛;第三種是指全身疾病或其他因素導致的頭痛,比如感冒、發燒、高血壓,以及過度飲酒和濫用止痛藥引起的頭痛。繼發性頭痛沒有特定的癥狀表現,主要與原發疾病相關,比如腦腫瘤引發的疼痛部位可能與腫瘤的位置有關,腦出血引起的頭痛往往是全腦脹痛,并伴有惡心嘔吐。

### 男性頭疼常因習慣差

北京清華長庚醫院神經內科主任醫師李珺介紹,就門診情況來看,因頭痛就診的男性人數明顯低於女性,但往往就診時癥狀更劇烈,造成這種情況主要有兩方面原因:一是因爲部分表現劇烈的頭痛本身就在男性群體中更易發作,比如叢集性頭痛;另一方面可能因爲男性往往性格粗獷,對身體的不適不够敏感且更能忍受,不疼到一定程度不看醫生。建議男性對頭痛多加關注,避免對健康和生活造成影響。

**若男性應酬較多,則難免飲酒過量。**在繼發性頭痛中,酒精引起的頭痛在男性中較爲常見,表現爲喝酒後第二天出現頭痛,又叫遲發性酒精性頭痛。

**高血壓引發的頭痛在男性中也比較多發。**不少男性會因打游戏、加班而時常熬夜,通過烟酒宣泄情緒,這些都可能對血管造成損傷。由于男性腦血管疾病的發病率高於女性,因此男性頭痛時應留心血壓的監測與控制。

### 女性頭疼多是內分泌鬧的

女性一生的健康跟雌激素密不可分,而頭痛



也多與內分泌情況相關。**產後頭痛。**不少女性在生產後會出現頭痛癥狀,除了受到產後抑鬱、勞累等情況的影響外,還和女性產後雌激素迅速下降,導致機體難以適應有關。

**經前頭痛。**在月經前,女性血清中的雌二醇濃度降低,使顱內外血管及子宮血管對5-羥色胺等物質更敏感,從而引起血管張力的變化,使一部分對此敏感的患者發生頭痛,往往經期結束後,頭痛會自行消失。

此外,女性更加情緒化,容易出現緊張、焦慮、抑鬱等情緒,更容易發生緊張性頭痛。

### 頭疼發作要明確病因

武劍說,人的一生中或多或少都會經歷頭痛。出現頭痛時,應先明確自己是否有能導致繼發性頭痛的誘因,并及時給予針對性治療。大多數原發性頭痛患者都與疲勞、壓力、情緒以及不規律的生活有關,祇要調節作息、規律生活、放鬆心情、避免緊張勞累,病情一般都會得到緩解。

需要提醒的是,頭痛過程中可適當服用止痛藥,但切忌長期服用,以免產生副作用;如果頭痛的同時還伴有言語不利索、偏癱、長時間高燒不退以及頭痛持續不緩解,應立即到醫院就診,避免更嚴重的情況發生。



## 三分鐘內回短信,最愉悅

如果有個追求者發信息給你,你會隔多久回復?近日,美國喜劇演員兼作家阿茲·安薩裏和紐約大學社會學家埃裏克·克裏南伯格合作展開研究,發現人們對多久回信的看法千差萬別,但比較一致的是,如果發出去的信息得不到及時回復,人們都會感到難受。

在這項合作研究中,研究人員開展了很多社會實驗項目,包括小組座談會,以及對參與調查者和研究戀情的社會學家的採訪。針對當你收到別人短信,等多久回復最合適這一問題,有人認爲,應該稍微等幾分鐘回復,以說明你生活中有更重要的事情;有人認爲,應該用對方回復時間的兩倍時間,比如對方等10分鐘回復,你就等20分鐘回復,以此來顯示自己更忙;有人認爲,要綜合使用上述法則,有時多等一會兒回復,有時也可以及時回復;還有人明確說,3分鐘以內回復正合適;當然,也有人覺得及時回復最令人舒適,也能展現自信。

心理學認爲,明明喜歡對方,却假裝高冷,是一種心理防禦方式,以此來避免自己遭遇到拒絕、被傷害的境地,但這種方式也防禦了真實的自我。要避免與愛情擦肩而過,我們最好真誠面對對方,也真誠表達自己。研究認爲,及時回復短信會讓人愉悅,尤其在3分鐘以內回復是一種自信,即相信自己擁有愛他人的能力,也值得被愛,即使感情失敗,也不會留有遺憾。



## 每周吃兩次深海魚防霧霾

呼吸受污染的空氣可能誘發痴呆,而經常吃深海魚能更好地抵禦霧霾對大腦神經造成的不良影響。這是美國哥倫比亞大學科學家經過研究給出的最新結論。

研究團隊選取了1300多名平均年齡爲70歲的健康老年女性,通過問卷調查了她們的飲食習慣、體育活動和既往病史。研究人員根據參試者的家庭住址評估她們3年內的空氣污染暴露情況,隨後依據血液中歐米伽3脂肪酸的含量,將其分爲4組。參試者分別接受腦部掃描,以評估大腦各個區域的健康狀況,包括白質(由神經纖維組成,

向整個大腦發出信號)和海馬體(大腦邊緣系統的組成部分,主要與記憶力有關)。分析結果顯示,生活在空氣污染程度較高地區的參試者,血液中歐米伽3脂肪酸含量最低者比最高者大腦萎縮程度更嚴重。研究報告發表在《神經病學》期刊上。

研究人員表示,人類的大腦會隨年齡增加變得越來越小,提高血液中歐米伽3脂肪酸的含量有助於保持大腦體積,并防止空氣污染的潛在毒性效應。爲此,該研究建議中老年人每周吃一到兩份(約80~160克)深海魚,以增加體內歐米伽3脂肪酸含量。

## 夫妻關係應該排第一

不管是面對親子、婆媳、父母等家庭關係,還是朋友、同事等社會關係,不少人往往忽略了夫妻關係。實際上,夫妻關係是其他關係的核心,是最基本的建立在情感承諾上的社會單位。如果我們把夫妻關係排在後面,是本末倒置,說明伴侶、婚姻在你心中分量不够,甚至微不足道。把夫妻關係排第一,不僅雙方相處愉悅度高,還可促進其他重要關係的良性發展。

**孩子感覺到父母彼此相愛,會享受到高品質的陪伴和親情。**有人把親子關係置于夫妻關係之上,這樣很容易因爲孩子的問題而發生夫妻矛盾,弱勢或感到委屈的一方會把孩子緊緊拉向自己一邊。當孩子感受到父母一方的委屈時,會爲委屈方叫屈、打抱不平,拒絕強勢方。通常,孩子拒絕的是父親,導致父子或父女間像對手,父子之情難以享受。這種讓孩子選邊站的情況,不僅有損夫妻感情,更對孩子的成長不利。

**老婆感覺到老公的保護,婆媳緊張關係緩解。**把夫妻關係排第一的男人,可以很好地處理夫妻和母子的邊界,清楚劃分哪些歸媽媽管,哪些歸老婆管,不讓母親干涉小夫妻的生活。老婆感受到老公的保護,對婆婆的不滿、敵意會減少,也會更加善待長輩。

**工作上伴有伴侶鼓勵,降低職場焦慮。**夫妻關係排第一并不會阻礙工作,相反,因爲互相重視,焦慮方會獲得伴侶更多的理解和支持,降低工作困難上的焦慮;伴侶的理解、支持,會讓另一半更願意抽時間去陪伴伴侶。

夫妻關係排第一,意味着用心經營婚姻,建議從以下幾個方面着手。

**1.伴侶心情不好時,安慰伴侶。**即使無法用語言安慰,也可以安靜地陪在對方身旁,此時,切忌和其他人談笑風聲,這會傷了伴侶的心。

**2.伴侶和你說話時,要認真傾聽。**當你看手機時,如果伴侶和你聊天,商量事情時,要抬頭看着對方眼睛,這會讓對方感到被尊重。即使有事情在忙,也要告知對方,自己在忙一些事情,是



否可以晚一會再聊。總之,要重視對方的存在。

**3.不要讓伴侶和其家人斷絕關係。**如果伴侶爲了愛你,就不能跟原生家庭有任何來往,那麼婚姻對他來說,快樂和滿足感將越來越少。當對方感到忘恩負義的包袱越來越重時,夫妻關係就會出現危機。尊重和善待對方的父母,夫妻關係才能更緊密。

**4.和伴侶的“個人空間”保持距離。**夫妻間也有界限,不能亂翻伴侶的物品,不要對他的事情指手畫腳,比如偷看對方手機、限制伴侶的興趣等。給伴侶足夠的個人空間去存放他的隱私、習慣和過去,不做入侵者。

**5.不許他人對伴侶“惡言相向”。**不管是在雙方父母、孩子面前,還是朋友、同事面前,站在伴侶一邊,維護伴侶的尊嚴。

**6.要有性生活。**身體的親密接觸是夫妻關係的潤滑劑。可以依據雙方年齡、身體狀況等因素,合理安排性生活,建議每周至少一次性生活,保持夫妻親密一直在線。

**7.伴侶,即陪伴。**試想,當你有一天生病了,躺在病床上,誰會照顧你的生活起居?相信已婚的人,絕大多數的答案是伴侶。那麼,平時就要加倍珍惜這個枕邊人,正所謂“一日夫妻百日恩”,經常的陪伴、表達感恩很重要。