



# “套在头上的紧箍咒”——偏头痛

## 什么是偏头痛?

偏头痛属于一个特定疾病的专有名词，有独立的临床发病特征与疾病发生病因，且并不以局部头痛作为唯一表现。有些人发病时会出现后脑勺疼痛，两侧头部疼痛，但往往每次发作时多为某一侧头痛。偏头痛属于慢性神经性血管病变的一种，多在儿童时期与青春期就首次发病，中年与青年阶段发病达到高峰期。该疾病多发生在女性群体中，多与遗传性因素有关。

通常情况下患者以恶心、呕吐等为主要表现，头痛通常以单侧为主，持续时间因人而异，通常持续2~72小时。偏头痛发作时，在患者手部肢体剧烈活动时，疼痛感更加明显。约有25%~30%的患者会在发病前有征兆，如听觉障碍、触觉障碍等。发病后影响较大，不仅会出现严重的疼痛情况，还会对患者的睡眠质量、工作情况、心理状况均产生负面影响。

因此，偏头痛发病后，患者应尽快前往医院接受诊疗，一方面避免病情恶化，另一方面减轻临床症状，缩短头痛时间，减少对患者生活产生的影响。

## 偏头痛的主要诱发因素

1. 饮食 长期食用含有亚硝酸盐的肉类、腌制食品、阿斯巴甜食品添加剂、高咖啡因含量的饮料

很多人认为偏头痛就是头部侧面疼痛，能根据头痛的位置判断自己是否为偏头痛。这样的说法真的正确吗？到底什么是偏头痛？如何能缓解偏头痛，减少该病症对自己日常生活所产生的影响呢？以下文章将予以重点说明。



等，均可能会诱发偏头痛。

2. 压力过大或应激 若日常生活中工作压力过大，长期处于紧张、焦虑等情绪中，则可能会导致应激或应激后放松情况，进而引发偏头痛。

3. 感觉刺激 强烈的光线刺激、声音刺激、浓烈的气味刺激等均可能会导致偏头痛发生。

4. 唤醒 - 睡眠模式变化 若在日常生活中，存在睡眠不足或睡眠过多情况，均可能会导致偏头痛发生。

5. 体力活动 若在日常工作中，从事过高的体力劳动，则可能会导致偏头痛发生。

6. 环境变化 在日常生活中，周围气温、气候、气压等突然发生变化，则可能会导致偏头痛发生。

7. 药物刺激 若在其他疾病临床治疗过程中，应用避孕药、血管扩张剂等药物，则可能会引发或加重患者的偏头痛症状。因此，在偏头痛临床治疗工作中，应禁止该类药物的应用。

## 偏头痛的治疗措施

药物治疗是偏头痛的常见治疗措施，由于患者存在个体差异，除非处方药物外，患者应在医生的指导下结合个人需求接受治疗。

1. 轻度头痛患者 可应用非甾体类抗炎药物治疗，如阿司匹林、布洛芬等，均能有效改善偏头痛症状。若应用后仍不能缓解，则应接受特异性治疗。阿片类药物对于急性发作的头痛患者治疗效果显著。但该类药物具有成瘾性，通常情况

下不推荐患者应用。

2. 中度与重度头痛患者 能直接应用特异性药物治疗，以尽快改善患者的头痛症状。各种曲普坦类药物，如舒马普坦、利扎曲普坦、依来曲普坦等；这类药物起效快，疗效显著、耐受性好，并且有鼻喷剂、口服制剂。麦角胺咖啡因合剂为较为常见的复方制剂。但该类药物临床应用后，有一定概率会导致患者出现恶心、呕吐、心悸等症状，若长期应用这一药物，还会导致患者的血压上升，肢体产生缺血性坏死，影响血管收缩功能。因此，若有严重的高血压症状，则禁止应用这类药物。该药物用药过量会增加患者头痛情况，建议每周用药不超过2~3天。

若有患者在发生头痛症状基础上，出现恶心、呕吐等症状，则应用止吐剂治疗，若呕吐情况较为严重，则为患者提供小剂量氯丙嗪治疗。患者在发生偏头痛症状后，还可接受中医治疗，部分中医治疗方案或中医药物能缓解患者症状。但建议前往正规医疗机构，在医师指导下接受治疗。

除此之外，患者在临床治疗工作开展过程中，还需要注重调整生活方式，尽量避免上述影响偏头痛发生的因素，防止影响疾病治疗效果与病情恢复。

广西壮族自治区民族医院  
神经内科三区 王伟

# 关于骨折，你了解多少？

多数人对骨折的认识比较简单，基本停留在四肢如手臂、脚踝断裂上，对其细化的分类、骨折后的表征等相关知识并没有太了解。今天将带大家详细了解四肢骨折的有关知识。

## 上肢骨折

### 1. 桡骨远端骨折

桡骨就是手腕部位。该骨位于前壁外侧，与耻骨相连接。临幊上多见于存在骨质疏松的老年女性。可分为屈曲型和伸直型两种。

伸直型（柯雷氏骨折）更为常见，这类骨折的形成多是因跌倒后手掌着地，致使骨折远端向背侧及桡侧位移。其骨折方式从侧面观察，可看到伤者腕关节呈“银叉”畸形，从正面观察又可明显看到“枪刺样”畸形表现；屈曲型骨折远端会向人体的掌侧及桡侧位移，而伤者的腕部亦会出现下垂畸形。所以又被称为“反柯雷氏（Colles）骨折”。

### 2. 前臂双骨折

前臂双骨折是指尺骨和桡骨骨干同时骨折，这类骨折形式多见于青少年群体。但因移位情况复杂，因此复位十分困难，极易发生“骨筋膜室综合征”。

这类骨折的出现多是因重物挤压、冲击或刀具砍伤，且伤者通常会伴随程度不一的软组织损伤，比如肌腱肌肉断裂、神经血管损伤等；除此以外，如果跌倒时用手掌撑地，会间接造成桡骨的强压负重，也非常容易导致桡骨骨折和（或）尺骨斜形骨折。

尺骨上1/3骨干骨折合并桡骨小头脱位称为“孟氏骨折”；桡骨干下1/3合并尺骨小头脱位，则可将其称为“盖氏骨折”。

### 3. 胫骨干骨折

肱骨干就是人体上臂的长骨。肱骨干骨折指的是发生在肱骨外科颈（肱骨上段）下1~2厘米至肱骨髁上2厘米段内的骨折表现。

该骨折是由手部或肘部着地，遭受外力向上引导所导致的肱骨中下1/3骨折；或由外力直接击打肱骨干中部；亦或是伤者在做投掷动作或掰手腕所引起的。

肱骨干骨折肘部会呈现明显的肿胀变形表现，甚至出现皮肤水疱及皮下淤血。如果为伸直型骨折时，骨折处近侧端会向前移位，从外在观察则类似于肘关节脱位。但此时骨处仍保持肘后三角的关系，因此容易形成“爪形手”。

### 4. 肱骨髁上骨折

肱骨髁是肱骨远端与肘关节相互关联的两处突起。肱骨髁上骨折亦是指肱骨干与肱骨髁交界处发生的骨折表现。

这类骨折多发于10岁以下的小儿人群，因人体的肱骨干肘线与肱骨髁肘线之间存在30°~50°的前倾角，因此极易骨折。

这类骨折分为伸直型和屈曲型。其中伸直型依旧是因手掌着地，肘关节处于伸直或半屈曲状，从而造成肱骨干与肱骨髁交界处骨折；屈曲型则多是跌倒时肘后方不慎着地，且肘关节处于屈曲位，如此在遭受外界的强烈冲击后，致使肱骨下端出现骨折。

## 下肢骨折

### 1. 胫腓骨骨折

胫腓骨是胫骨和腓骨的合称，位于人体中腿部骨骼，是长骨骨折中最为常见的一种，指胫骨平台下至踝骨之间的骨部发生骨折。常见于儿童及青少年群体。

胫腓骨位置在人体中位置较浅，又属于日常负重时重要的骨骼，因此极易受到碾压、撞击、坠落后足着地等暴力损伤。

### 2. 股骨干骨折

股骨干即人体的大腿骨。作为人体中最长、最粗、承受能力最大的管状骨，只有在遭受极大冲击力才会导致此处出现骨折。亦是指股骨转子以下，股骨髁以上部位的骨折，临幊上可占全身各类骨折的4.6%。

股骨干周围血管较多，血运丰富。一旦发生骨折，很容易造成伤者过量失血，从而引发失血性休克。不仅如此，该部位骨折还会损伤骨部的筋膜和肌肉，使其功能出现障碍，导致膝关节屈伸运动受限等问题。

### 3. 股骨颈骨折

股骨颈位于人体的髋部，是股骨头外下方较细的一处部分。该类骨折的发生与骨质疏松有着密切关系，因此中老年群体跌倒后，常会发生股骨颈骨折。

如果该群体存在跌倒史，多会感觉髋部疼痛、无法站立行走或下肢运动受限。即便可以进行下肢活动，但数日后疼痛会逐渐加重，直到无法行走，最终由稳定骨折发展为不稳定骨折。

最后，希望大家能保护骨骼，避免遭受任何因素带来的骨折问题。

河池市宜州区中医医院 王皇欢