

# 浅析头痛的常见原因及防治措施

王艳丽

香河县中医医院 廊坊香河 065400

**摘要：**偏头痛产生的原因是多种多样的，对于不同的病人来说，偏头痛的原因是不同的。不同病人的体质不同，因此对偏头痛的治疗方法也是多种多样的。偏头痛的治疗方法目前可以从预防治疗和紧急性治疗两个方面下手。预防治疗要在病人偏头痛发作之前，要加强对病人疾病的预防，来尽量减轻偏头痛带给病人的痛苦；紧急治疗是当病人的偏头痛发作时，采取的一些药物治疗等急性治疗方法。但是一般情况下对于偏头痛的治疗，大部分医生都不建议用药物治疗的紧急方法对病人进行治疗，往往都是要应用提前预防的方法，对病人进行缓慢而漫长的理疗。  
**关键词：**偏头痛；原因；治疗方法

## 引言

引发偏头痛的原因主要是颅内的血管的收缩功能存在障碍，偏头痛属于血管性障碍头痛的一种病症。偏头痛的发作主要是间接性发作，而且偏头痛发作时，持续时间会比较长。偏头痛的症状一般表现为恶心、呕吐等等，还可能导致患者出现失眠、健忘等症状。有些严重的偏头痛患者，当头痛发作时，甚至会引起患者整个头部的疼痛。除此之外，如果患有偏头痛的患者在偏头痛发作的过程中，低头、受热、用力咳嗽等等，都可能会加重偏头痛的症状，加重自身的痛苦。偏头痛的发作原因主要有家族遗传、过度劳累、情绪过于紧张，以及女性在月经期间诱发等等。偏头痛一般情况下都多见于女性，其中家族遗传给女性的概率要比遗传给男性的概率要高很多。

## 1 偏头痛产生的原因

### 1.1 引发偏头痛在物理方面的原因

引发偏头痛的物理因素是患者在平时的日常生活过程中，如果遇到强光、噪声或者让患者感到十分不舒服的花纹等等，都可能引起患者的偏头痛症状。患者在平时生活中如果不注意保护自己的头部，对头部造成一定程度的损伤，使头部内的血管位移、扩张、收缩等等，使大脑内的脑膜受到刺激，进而使自己大脑的肌肉收缩，就会压迫大脑的神经，使患者产生偏头痛的感觉。除此之外，还有一些原因，如果患者在平时的日常生活中不注意对头部的保护，很可能由于外界因素引起患者的颅内外发炎，患者的颅内外存在炎症就会引起患者偏头痛的发作。

### 1.2 引发偏头痛的患者的神经性因素

在日常生活中引发患者偏头痛的因素有很多，其中一个十分重要的因素就是患者在平时的生活和工作中遇到刺激患者情绪的事物或患者长期感到压力和不太愉快时，很可能会使患者产生焦虑、忧郁、生气等不良情绪。长时间发展以来，不良情绪在患者心中积累就会引发患者的偏头痛。根据实际地调查结果显示，绝大多数的抑郁症患者在平时的生活中都同时伴有偏头痛的症状。

### 1.3 引发偏头痛在饮食方面的因素

在平时日常生活中，如果在饮食方面不注意也会引发患者偏头痛的症状。如果患者在平时的日常生活中特别喜欢喝咖啡，而食用过量的咖啡量长期以来会刺激患者的脑部血管，刺激患者的神经进而使患者感到偏头痛。除此之外，患者在平时的日常生活中如果食用过多含有酒精和乙醇过量的食物以及饮料，也会对患者的血管和神经产生很大的刺激，从而引发患者的偏头痛。根据专业的数据统计来看，能够引发患者偏头痛的食物排行主要有：巧克力、酒精饮料、柠檬汁、红酒等等。如果患者在日常生活中在本应该休息的时间食用食物，也会引发患者的偏头痛症状。同时如果患者在平时生活中不注意饮食的营养均衡，只偏爱吃某一种食物，长期以来会造成患者体内营养不良，进而引发患者偏头痛。

## 2 防治偏头痛的措施

### 2.1 对急性偏头痛进行药物治疗

患者在日常生活中产生急性偏头痛时，可以对患者采取

急性的药物治疗方法。患者急性偏头痛发作时的主要症状有：头晕目眩、胸闷气短、恶心急躁等等。同时，患者脑部会感觉到有刺痛感，甚至会连接到患者的面部，使患者的面部同样会感到刺痛感。当急性偏头痛发作时，患者可以服用一些疏通脑部淤堵血管脉络的药物进行治疗，或者服用急性止痛药进行紧急性应对<sup>[1]</sup>。但是在实际治疗过程中，不同体质的患者偏头痛的原因也是不同的，同时要根据患者偏头痛产生的不同原因来服用不同的药物，来缓解患者的偏头痛。有一部分患者的偏头痛是由于脑部血管的血液流通不畅而引起的血管痉挛性收缩，进而使患者感到有偏头痛的刺激感。遇到这种情况时，患者可以服用一些促进脑部血液流通的药物来降低血管的黏稠度，减少血管中血小板的释放，增强大脑中氧气的供应量。服用此类缓解大脑痉挛的药物的最短疗程周期是一个月，患者一般情况下服用此类药物一个月后就会有效。

### 2.2 患者在日常生活中注意调理自己的生活饮食习惯、作息规律以及情绪状态

对于患有偏头痛症状的患者进行紧急性治疗之外，患者还需要在日常生活中注意调理自己平时的饮食习惯、生活习惯、作息规律，以及自己的情绪状态等等。患者在平时饮食过程中要尽量避免一切酒精含量比较高的饮料和食物，要尽量避免食用脂肪含量较高的食物，巧克力和咖啡等等。在平时日常生活中要多食用一些豆类食品。在中医的理念中，对于偏头痛的长期理疗方法是建议偏头痛患者经常食用姜糖水、杏仁菊花茶、莲子银耳羹等等。同时患者在日常生活中也要注意休息，尽量避免熬夜给自己的大脑神经造成压迫感，使大脑中的血液循环不够畅通，而引发大脑中血管的痉挛。更重要的是患者在日常生活中要注意调节自己的情绪，在生活和学习过程中感到压力过大时，要学会放松自己的心情。尽量避免不良情绪长时间在心中压抑进而对自己的大脑神经造成压迫，使大脑中的神经发生紊乱，引发更加严重的偏头痛症状<sup>[2]</sup>。

## 3 结束语

随着中国的经济不断发展和进步，中国越来越多的年轻人的经济和生活压力也越来越大。因此，许多人会因为工作上的任务熬夜工作，长期在生活和工作中的经济和竞争压力产生的压迫感，使偏头痛患者的偏头痛症状会更加严重，再加上在平时生活中不注意自己的行为，长期以来，就会对身体造成很大的伤害，引发偏头痛的症状。因此，偏头痛患者在调理过程中，一定要注意自己平时日常生活的饮食习惯，做到不挑食；还要调整自己的作息时间和规律，保证自己的大脑有充足的休息时间；最后，保持心情的舒畅是最重要的，大部分的抑郁症患者都有偏头痛的症状，因此，偏头痛患者在日常生活中要注意调节自己的情绪，学会释放自己的压力。

## 参考文献

- [1] 袁江. 头痛的常见原因及防治 [J]. 东方药膳, 2020(1): 217.
- [2] 张乾. 头痛原因多传统方法疗效好 [J]. 家庭医学, 2020, No. 633(04): 32-33.