

不用药治好顽固偏头痛



偏头痛是老年人高发的慢性顽固性病症,其反复发作、痛感剧烈、迁延难愈,很多老人常年靠止痛药缓解症状,治标不治本,还容易损伤脾胃、肝肾。老年人顽固偏头痛多并非单纯头部问题。

针灸通络

68岁的张艳芳被顽固偏头痛困扰了十二年。她年轻时常年劳作、吹风受寒,又习惯性熬夜操劳,上了年纪后,偏头痛开始频繁发作。尤其是换季、吹风、情绪波动后,左侧头部胀痛、刺痛交替出现,痛感剧烈时伴随恶心、眼花、头晕,每次发作持续数小时。

多年来,张艳芳常备止痛药物,起初服药后可快速缓解,久而久之药效越来越差,头痛发作愈发频繁,从每月一两次变成每周发作。西医诊断为神经性顽固偏头痛,无根治方案,只能保守缓解。

经中医辨证,张艳芳的偏头痛属于典型的气滞血瘀、经络瘀堵型。老年人气血运行迟缓,加之风寒入侵、气机不畅,头部经络气血阻滞,不通则痛。头部少阳经络瘀堵严重,是其单侧偏头痛反复发作的核心根源。

针对其病症,医师制定了专属针灸调理方案,以疏通少阳经络、行气活血、化瘀止痛为核心。主要选取风池、太阳、率谷、外关、太冲等穴位,根据体质微调针刺深度与留针时间,循序渐进疏通头部瘀堵经络。

调理初期,每周针灸三次,坚持一个月后,张艳芳明显感受到变化,头痛发作次数大幅减少,痛感明显减轻,恶心想吐的症状消失。坚持两个月系统针灸调理后,经络瘀堵基本疏通,气血运行恢复通畅。后续每周一次巩固调理,坚持半年,顽固偏头痛彻底痊愈。随访一年,未见复发,张艳芳坦言,终于摆脱了吃药的日子,头部清爽,睡眠质量也大幅提升。

推拿化痰

72岁的李荣患有顽固偏头痛,她的头痛源于颈椎劳损与头部筋脉拘挛。

李荣退休后常年居家,不爱运动,长期低头看电视、织毛衣,久而久之肩颈僵硬、富贵包突出,颈部筋脉结块僵硬。颈为头之桥梁,颈部经络堵塞、筋脉拘挛,会导致头部气血供养不足,经脉牵拉痉挛,引发单侧顽固性偏头痛。

李荣的头痛多在晨起、久坐后发作,右侧头部隐隐作痛,伴随肩颈酸痛、头部发沉、头晕僵硬,劳累后痛感加倍。多年来,李荣一直以为是头部问题,尝试过多种偏方、保健品,效果微乎其微,头痛反复发作,让她整日精神萎靡、心情烦躁。

中医辨证后确诊,其偏头痛属于颈筋瘀堵、经脉牵拉型,病根在颈,表象在头,单纯止痛无法根治,核心需要松解筋结、疏通颈头经络、舒缓痉挛经脉。

医师摒弃药物调理,采用纯中医推拿按摩疗法,精准针对肩颈、后枕部、头部少阳经进行松解推拿。推拿过程分为三步,首先放松肩颈斜方肌、疏通颈部经络,打散常年堆积的筋结;其次按压松解风池、风府、肩井等关键穴位,打通头颈气血通道;最后轻柔梳理头部经络,舒缓痉挛经脉,缓解头部痛感。初期调理每周四次,每次推拿四十分钟,坚持半个月后,李荣肩颈僵硬感消失,头部沉重感大幅减轻,头痛发作次数明显减少。坚持三个月系统推拿调理,颈部筋脉完全舒展,头部气血供养充足,十年顽固偏头痛彻底根除。后续李荣日常定期保健推拿,养成舒展肩颈的习惯,头痛从未复发,整个人神清气爽,精神状态焕然一新。

饮食调理

65岁的王瑞有偏头痛病史八年,属于典型的体虚型头痛。王瑞年轻时脾胃虚弱,消化吸收能力差,年老后脏腑功能衰退,气血生化不足。

“头为诸阳之会”,头部需要充足气血滋养,气血亏虚、清阳不升,脑窍失养,就会引发虚性偏头痛。王瑞的头痛特点十分鲜明,劳累后、空腹时、换季时极易发作,头部隐痛、昏沉乏力,伴随心慌气短、食欲不振、面色萎黄、浑身疲惫。此前王瑞一直对症服用止痛药物,只能暂时压制痛感,体虚问题没有解决,头痛反复不断,且越拖越重。

医师辨证后表示,体虚性偏头痛切忌盲目止痛,核心在于健脾养胃、补益气血,通过饮食调理滋养脏腑、补足气血,让脑窍得养,头痛自除。医师为其制定了专属饮食调节方案,摒弃寒凉、油腻、甜腻、生冷食物,杜绝损伤脾胃阳气。日常三餐以温和、健脾、养血、益气的食材为主,早餐常食山药小米粥、红枣桂圆粥,补中益气、健脾养胃;午餐搭配瘦肉、莲子、茯苓、红豆等食材,滋养气血、调和脏腑;晚餐清淡少食,避免积食伤脾。同时严格忌口,不吃冰镇瓜果、凉菜、辛辣油腻食物,不暴饮暴食,坚持少食多餐。除此之外,每日适量食用当归、黄芪泡水,温和补气养血。坚持科学饮食调理两个月后,王瑞脾胃功能明显改善,食欲变好,浑身乏力、心慌气短的症状消失,头痛发作频率大幅降低。持续调理半年,气血充盈、脏腑调和,脑窍气血供养充足,八年的顽固虚性偏头痛彻底根治。

生活调衡

70岁的陈琼有着十五年顽固偏头痛病史,多年反复的头痛问题,和她的情绪状态、日常作息息息相关,属于典型的情志失调、作息紊乱引发的慢性头痛,靠药物始终无法彻底根治,最终通过科学的生活管理实现痊愈。

陈琼思虑过重、性格多虑易怒,情绪易波动。她常年作息紊乱、习惯性熬夜,夜间失眠多梦、睡眠质量极差,白天则昏沉乏力。

医师结合陈琼的病症辨证分析,此类顽固性头痛并非单纯的头部病痛,根源在于脏腑失调、气血失和、阴阳失衡。药物、理疗仅能起到辅助止痛作用,想要彻底根治,核心在于调整生活方式、调和情志、规律作息、平复肝火、平衡阴阳。医师为她定制了一套全方位的专属调理方案。

作息上,陈琼坚持早睡早起,每晚23点前准时入睡,彻底杜绝熬夜陋习,同时养成午时小憩30分钟的习惯,养阴安神、平复肝火,从根源改善睡眠不足、虚火上扰的问题。

情志上,她通过养花、散步、静坐安神等方式舒缓心情,疏通郁结肝气。

起居养护上,她注重防风保暖,避开风寒直吹头部,杜绝诱发头痛的外界因素。每日傍晚坚持适度慢走,疏通全身气血、调和机体阴阳,改掉了久坐不动、饭后躺卧的不良习惯,全方位调理脏腑状态。

坚持科学调理一个月后,陈琼的睡眠质量大幅提升,夜间失眠多梦的情况明显改善,心烦易怒的负面情绪逐渐消退,体内肝火趋于平和,偏头痛的发作次数大幅减少。

长期坚持规律养护后,她的肝气条达、气血通畅、阴阳平衡,困扰十五年的顽固偏头痛彻底痊愈。

本报记者 李由

草地游玩

需防恙虫病

近日,草地、灌木丛等环境中的恙螨活跃,恙虫病多发。

周末和家人一起到郊外游玩,或是在田间地头劳作了一天,原本是再普通不过的事情。可几天后,有人却突然发烧,体温持续升高,达39℃甚至40℃,同时伴有头痛、乏力、肌肉酸痛、皮疹等症状。吃了退烧药,体温暂时下降,很快又反复升高。直到医生仔细检查身体,在患者腋窝、腹股沟、腰部等隐蔽部位发现黑色焦痂,这场持续高烧的“真凶”——恙虫病才终于浮出水面。

“恙虫”其实是指恙螨。其幼虫阶段会寄生于草地、灌木丛等环境中,通过叮咬使人类感染疾病。它的体型非常微小,甚至只有针尖大小,肉眼往往难以发现。恙螨主要生活在草地、灌木丛、树林边缘、农田周边环境等环境中。当人们在这些地方活动时,恙螨可能附着到衣物或皮肤表面,随后叮咬人体。

恙螨叮咬时通常没有明显疼痛感。恙螨极其微小,常常在人们毫无察觉的情况下完成叮咬。当带有病原体的恙螨叮咬人体后,就可能导致恙虫病。

人体被叮咬后,通常6-21天发病。发病初期主要表现为发热、头痛、乏力等症状,与普通感冒症状十分相似。还可能出现寒战、全身酸痛、食欲下降、淋巴结肿大等症状。最具有提示意义的症状,就是焦痂。焦痂通常呈圆形或椭圆形,中间为黑色痂皮,周围轻度发红,看起来有些像烟头烫伤后留下的痕迹。焦痂经常出现在耳后、腋窝、乳房下方等位置。 秦天