

总吃止痛片 越吃头越疼

不少老人都有反复头痛的毛病,大多习惯性选择咬牙忍耐、随便吃片止痛药应付。他们认为,头痛只是上了年纪的“正常小毛病”,歇歇就好,没必要专门就医。殊不知,很多反复纠缠的头痛并非普通头疼,而是高发、高致残的原发性偏头痛。



73岁的刘女士被偏头痛折磨四十多年,从中年时期就时不时出现单侧头部跳痛,痛感一阵阵加剧,像有东西在反复敲打脑袋。每次发作时,她都会恶心反胃、怕光怕吵,只能关在安静的房间里躺着,少则四五个小时,有时一天才能缓解。久而久之,头痛发作从最初的几个月一次,变成每月都会发作。近两年,刘女士明显感觉记忆力大幅下降,刚说完的话转头就忘,买菜算账屡屡出错,注意力也很难集中,睡眠彻底被打乱,夜里频繁失眠、多梦易醒,情绪也变得敏感焦虑,常常莫名烦躁低落。直到体检时医生了解到她的长期症状,才明确这是典型的无先兆偏头痛——这种最常见的偏头痛类型没有提前的身体预警,突发突止,极易被忽视,长期反复发作会持续损伤神经系统,直接造成老年人认知减退、睡眠障碍和情绪问题。

69岁的陈先生常出现后脑勺、脖颈连带头部疼痛,偶尔还伴随眼前短暂发黑、头晕乏

力,身边老友都说他是颈椎病,他便深信不疑,开启了漫长的“治颈椎”之路:每天坚持按摩颈椎、热敷脖颈,频繁去养生馆推拿理疗,可一番折腾下来,脖颈僵硬稍有缓解,头痛却丝毫没有改善,依旧频繁发作,有时单侧跳动性剧痛让他连吃饭走路都受影响。直到就医才确诊,他并非颈椎病,而是典型的有先兆偏头痛。有先兆偏头痛发作前,会出现眼前发黑、闪光、头晕、肢体麻木等前兆,部分患者还会牵连颈部、眼部疼痛,极易和颈椎病、眼疾混淆。

75岁的孙先生靠长期吃止痛药对抗偏头痛。几十年来,他家里常备去痛片、止痛胶囊,只要头部一疼就立刻服药,起初效果明显,可长年累月的药物依赖让他陷入恶性循环:普通止痛药效果越来越差,单次服药剂量越来越大,头痛发作却越来越频繁,甚至出现了不吃药就头痛、吃药后短暂缓解又复发的情况,最终诱发了药物过量性头痛,那段时间他几乎天天受头痛折磨,头部持续胀痛跳痛,伴随恶心头晕、精神萎靡,整日浑身无力、茶饭不思,

身体状态急剧下滑。

66岁的周女士是高血压患者,伴有轻微偏头痛,原来她休息一晚就能缓解,可近两年她血压波动越来越频繁,偶尔还会出现胸闷、头晕、心慌等不适。经过全面检查才发现,长期未干预的偏头痛持续刺激血管收缩扩张,损伤血管内皮,大幅提升了心脑血管疾病的发病风险,对于本身有基础慢病的老年人来说,这种风险会成倍增加。

偏头痛绝非“不治之症”,只要摒弃错误应对方式,及时规范干预,完全可以实现长期控制甚至基本不发作。

针对老年偏头痛的干预,要跳出“硬扛等自愈”的误区。反复出现单侧搏动性头痛、伴随畏光畏声、恶心反胃的老年群体,要第一时间到神经内科就诊,通过专业检查明确偏头痛类型,排除脑出血、脑膜炎等其他严重疾病,在医生指导下接受规范的预防性治疗,搭配规律作息、情绪调节,大多能减少发作次数。

缓解偏头痛 有妙招

偏头痛发作时可以试试以下缓解方法。

冷敷与热敷

偏头痛发作初期,可以使用冰袋或冷毛巾敷在前额或太阳穴处,每次10-15分钟。如果是由于颈部肌肉紧张引起的头痛,则更适合用温热的毛巾敷在后颈部,以放松肌肉、改善血液循环。

穴位按摩放松

通过轻柔按压特定穴位,可以促进头部血液循环,缓解疼痛。常用的穴位包括太阳穴、风池穴(后颈部发际线两侧的内陷处)以及合谷穴(虎口处)。用指腹以适中的力度按揉这些穴位,每次1-2分钟,直到产生轻微的酸胀感即可。

食疗与花草茶饮

饮食调整对预防偏头痛至关重要。日常可以多摄入富含镁元素的食物,如深绿叶蔬菜、坚果、豆类和全谷物,镁有助于调节神经和放松肌肉。在发作时,可以尝试饮用一些花草茶。例如,薄荷茶有清凉镇静的作用;生姜茶不仅能缓解头痛,还能减轻伴随的恶心感;菊花茶则有助于清热安神。

偏头痛为何总“找上门”?

偏头痛可以理解为大脑一套过于灵敏的报警系统。平日毫无异常,可一旦睡眠、情绪、光线或生活节奏发生波动,这套系统就会被轻易触发,引发头痛、怕光、怕吵、恶心等一系列不适。很多人误以为偏头痛是脑部血管出了问题,其实并非如此,它是神经调节、疼痛传递与脑内化学物质共同紊乱引发的反复性头痛。神经敏感的人群,普通的微小刺激,都会被大脑放大,变成明显的身体不适感。

偏头痛之所以极易反复发

作,核心原因是多因素叠加诱发,而非单一问题导致。这就像一杯即将满溢的水,稍有增量就会溢出体外。长期熬夜、精神紧绷、长时间刷屏幕、饮食不规律等问题单独出现或许无碍,但多重压力叠加,就会突破身体的耐受警戒线,诱发头痛。

睡眠紊乱是最常见的诱因。大脑偏爱稳定的作息节奏,熬夜失眠、工作日缺觉、周末过度补觉,都会打乱神经系统的平衡。频繁变动的作息,如同反复调校时钟,让神经持续处于适应和波动状态,极易触发偏头痛。

情绪与压力的影响同样关键。不止焦虑、生气等极端情绪,长期高强度工作、精神持续紧绷、琐事堆积带来的隐性压力,都会让身体时刻处于紧绷状态。很多人并非忙碌时头痛,而是在放松后突发不适,这是因为紧绷的神经骤然松弛,身体调节节奏失衡,进而引发疼痛。

环境刺激、饮食紊乱、激素波动、天气变化也是重要诱因。强光、频闪屏幕、嘈杂环境、浓烈气味,会加重神经疲惫;长时间空腹、三餐不规律、过量摄入咖啡因,会打乱身体

代谢。女性经期前后的激素波动,会大幅提升偏头痛发作概率。同时,气温、气压骤变,冷热环境交替,也会刺激敏感的神系统,诱发头痛。

偏头痛症状因人而异,并非固定单侧跳痛,可单侧、双侧疼痛,常伴随畏光、畏声、恶心、注意力下降等问题,部分人发作前还会出现闪光、波纹等视觉先兆,是身体发出的预警信号。

想要改善偏头痛,应记录发作规律,记下每次头痛的时间、睡眠时长、摸清个人专属诱因。

本报记者 李由