执行主编:刘琳佳 责任编辑:李由 电话:(0451)84612165 E-mail:lnrbliyou@163.com

乱服止痛药 头痛更难愈

偏头痛是困扰许多中老年人的慢性病,它不像突发急症那样凶险,却反反复复、纠缠不休。轻则头昏沉、太阳穴胀痛,重则炸裂般疼痛、恶心畏光、彻夜难眠。63岁的陈平被老年偏头痛困扰多年。过去他总以为头痛只是小毛病,忍一忍、吃片止痛药就会好转,结果越拖越重,发作越来越频繁。后来在医生指导下,他改掉错误习惯,慢慢摆脱了多年头痛困扰,重新拥有安稳舒心的晚年生活。



乱用药导致偏头痛越来越重

退休后的陈平爱操心,家里大小琐事都记挂在心,情绪容易紧绷、思虑过多。早在五十多岁时,他就偶尔出现单侧头痛、太阳穴跳痛的情况,劳累、熬夜、受凉之后尤为明显。但他一直没放在心上,总觉得人上了年纪,头痛头晕是正常衰老现象,没必要特意检查调理。

每次头痛发作,陈平的应对方式都十分简单粗暴,靠强忍硬扛,实在受不了就自行吃止痛药。起初药效明显,吃完很快缓解,可长期反复用药,身体慢慢产生耐受,止痛效果越来越差,头痛复发速度更快。有时一天疼痛数次,不仅头部胀痛难忍,还伴随恶心反胃、怕光怕吵、精神萎靡,白天坐立难安,夜晚辗转失眠。

除此之外,陈平还有诸多诱发头痛的不良习惯。他作息不规律,闲来无事就久坐看电视、刷手机,常常熬夜不睡;饮食随意,偏爱重口味饭菜,偶尔喝咖啡、浓茶提神;情绪极易波动,遇事急躁焦虑、爱生闷气。这些日积月累的坏习惯,不断刺激神经、扰乱气血,让偏头痛从偶尔发作变成常态化顽疾。医生提醒他,老年人偏头痛大多不是单纯疼痛,而是作息紊乱、情绪郁结、神经疲劳、气血不畅共同导致的结果,盲目吃药治标不治本,只会加重病情。

循序渐进摆脱头痛

意识到问题严重性后,陈平彻底改变以往的敷衍心态,听从医嘱戒掉乱吃药的习惯,开启全方位的科学调养模式。

规律作息、规避诱因是他调养的第一步。陈平早睡早起,坚决杜绝熬夜,保证充足睡眠,让大脑和神经充分休息。他不再长时间低头看屏幕,每坐半小时就起身放松,避免颈部僵硬、脑部供血不畅诱发头痛。遇到强光、噪音环境主动避让,头痛轻微发作时,立刻进入安静昏暗的房间静坐休息,不再硬扛硬撑。

情绪疏导是调养偏头痛的核心关键。陈平学着放宽心态,不再过度思虑琐事,闲暇时养花散步、听舒缓音乐,遇事不急不躁、不憋闷气。每日坚持深呼吸调息,舒缓紧绷神经,让心态保持平和稳定,从根源减少情绪性头痛发作。

陈平坚持温和微运动与科学饮食调理。每日清晨日出后,外出慢走舒展肢体,配合轻柔颈部拉伸、头部舒缓动作,促进全身气血循环,疏通头部经络。

饮食上陈平彻底戒掉浓茶、咖啡、重盐重辣食物,三餐清淡规律,多吃新鲜蔬果、优质杂粮,补充营养的同时减轻身体代谢负担,避免饮食刺激诱发神经紊乱。

陈平还坚持头部轻柔按摩,舒缓头皮紧绷,缓解血管痉挛,有效预防头痛复发。

坚持科学调养大半年后,陈平偏头痛发作次数大幅减少,疼痛程度显著减轻,不再频繁恶心失眠、精神萎靡。

勿踏止痛误区 疏通头络气机

偏头痛反复发作、迁延难愈,很多人长期受头痛困扰却始终无法根治,核心原因是陷入了诸多调理误区。

不少患者认为偏头痛发作是身体虚弱所致,发作后便长期卧床、久坐不动。实则久坐久卧会导致气血运行迟缓、经络淤堵加重,肝气郁结无法疏导,反而加剧头部气血不畅,让头痛反复加重。适度的温和运动如慢走、太极拳、经络拉伸,能够疏通气血、舒缓肝气,是辅助改善偏头痛的有效方式。

忽视情绪与饮食诱因也是常见误区。很多人调理时只注重身体养护,却忽视情绪管控。中医认为情志失调、肝气郁结是偏头痛高发诱因,长期焦虑、易怒、思虑过重,会持续引发气血上冲,诱发头痛。同时,部分患者不忌口,常吃辛辣油腻、生冷刺激食物,饮用浓茶、咖啡,损伤脾胃、滋生痰湿,导致头部经络失养,加重病情。

偏头痛调理切忌治标不治本。摒弃依赖药物、过度静养、忽视诱因的误区,结合中医辨证调理、规律作息、情绪疏导、合理饮食,内外兼顾调和脏腑气血,才能从根源摆脱偏头痛困扰。

中医调气血 巧治偏头痛

相较于常规对症止痛,中医防治偏头痛拥有独特优势,秉持辨证施治、标本兼顾的理念,从根源探寻病因,通过内外同修的方式调理脏腑、疏通气血,有效减少头痛复发。

中医认为,偏头痛并非单纯的头部病症,而是人体气血失衡、脏腑功能失调的外在表现,病因主要分为外感与内伤两类。外感因素以风邪为主,风为百病之长,常夹杂寒、热、湿邪侵袭人体,阻滞头部经络气血运行,遵循“不通则痛”的原理,诱发偏头痛,季节交替、气温骤变时最易发作。

内伤因素则与肝、脾、肾三脏功能失调密切相关,也是偏头痛反复发作的核心原因。肝胆经络循行于头部两侧,长期焦虑、抑郁、情绪紧绷,会导致肝气郁结、郁而化火,火气上冲头部经络,引发单侧头痛、烦躁易怒。脾胃为气血生化之源,饮食不节、嗜食生冷油腻,会损伤脾胃功能,导致气血亏虚,头部经络失于滋养,出现隐痛、乏力、食欲不振等症状。而肾精不足、脑髓失养,也会引发头痛,常伴随头晕耳鸣、腰膝酸软等问题。

针对偏头痛的复杂病机,中医采用内外同修、标本兼治的方式,全方位调理防治。内服中药主打辨证施治,精准适配不同体质与病症。外感风邪引发的头痛,可采用川芎茶调散疏风通络、止痛解表;情志不畅、肝气郁结型头痛,选用逍遥散疏肝解郁、调和气血;痰湿内阻引发的头痛,可通过半夏白术天麻汤燥湿化痰、平肝熄风,从根源改善发病体质。

外治手段安全温和,适配各类人群。针刺疗法通过刺激关键穴位疏通经络、调节气血,太阳穴、风池穴、百会穴、合谷穴都是治头痛核心穴位,可疏风明目、通络止痛、调和阳气,快速缓解急性头痛。日常可坚持推拿按摩,轻柔按摩太阳穴、百会穴,放松颈肩肌肉、疏通局部气血,改善肌肉紧张压迫导致的头痛,长期坚持能有效降低发作频率。

饮食与作息调养是固本防复发的关键。日常饮食需清淡均衡,多摄入瘦肉、蛋类、豆制品、绿叶蔬菜,滋养气血、强健脾胃。同时规避辛辣油腻、生冷食物,远离咖啡、浓茶、酒精等刺激性饮品。

本报记者 李由