

## 专家析因

## 风吹为何会头痛

北京朝阳医院西院 主治医师 李芳菲 主任医师 周立春



低温大风天气，人们如果不注意头部保暖，加上休息不好等因素，很容易头部受凉继而出现头痛。风吹后头痛的原因有很多，常见病因主要有以下几点：

**偏头痛** 该病是一种临床常见的慢性神经血管性疾病，可发生在任何年龄，女性患病率较男性高，发病高峰约在40岁左右。偏头痛的常见诱发因素有内分泌、饮食、心理、睡眠相关、药物以及自然环境因素，比如强光、闪烁等视觉刺激、气味、天气变化、吹风等均可诱发偏头痛发作。临床症状可表现为

伴有或不伴有可逆的局灶性脑功能异常症状的先兆，头痛可为单侧或双侧，头痛多位于颞部、前额、枕部，中重度搏动性头痛，部分患者伴有恶心、呕吐等。

**脑血管痉挛** 由于颅内动脉持续性收缩，可导致脑血管痉挛。根据患者有无症状，可分为无症状性血管痉挛和症状性血管痉挛。凉风刺激后容易引起血管痉挛、收缩，导致头痛的发生。头痛是血管痉挛的常见症状，在血管痉挛发展过程中，患者会出现血压及颅内压升高，导致头痛剧烈。尤其在脑血管持续痉挛的状态下，

会出现持续性头痛。

**吹风后诱发感冒** 感冒是一种常见的急性上呼吸道感染性疾病，大多数由病毒引起，一般感冒引起的头痛部位主要集中在前额、双侧颞部。感冒引起的头痛属于神经性头痛，病毒引起体内炎症反应，造成血管扩张、刺激、牵拉血管痛觉神经末梢而引起头痛。

其实，无论哪种原因导致的头痛都不可怕，只要平时注意头部的保暖、注意休息，多喝热水是可以减轻甚至避免的。如果头痛症状明显，可以在医生或者药师的指导下服用止痛药物来缓解症状。

## 医学课堂

## 血管斑块的来龙去脉

中华医学会神经外科分会终身成就奖获得者 教授 刘泉开

何为动脉血管内斑块？简而言之，就是心脑血管在经受动脉粥样硬化后，在血管内膜上长出的“废墟”。它是动脉粥样硬化的必然产物，常附着在较大动脉内层，呈黄白色、质地如粥状的、大小不一的块状物，如同水管内壁的“水垢”和铁管久用老化后的锈斑。

这些斑块是怎么形成的？冰冻三尺非一日之寒。动脉血管常见有斑块“挡道”，其病因根源是曾经或正患有高血脂、高血压、糖尿病、肥胖症等慢性病的基础上，加之年龄不断增大、缺乏运动和有烟酒嗜好、喜欢肉类食品等不良生活方式影响，都可导致斑块的形成。

长期慢性病的折磨和不良嗜好的影响，会使光滑的血管内膜受损、血管弹性变差、血中的低密度脂蛋白受刺激被氧化而停滞于受伤的内壁处，然后被巨噬细胞吞噬

而形成大量泡沫细胞。后者又经平滑肌分泌纤维覆盖包围，给了泡沫细胞“戴帽”，泡沫细胞终于死路一条，缺血死亡，最后形成斑块，促使管腔变窄、血流变慢，远端供血减少，最终酿成心梗或脑梗（卒中），即可发生缺血性或出血性的中风危险。总之，斑块量由大量脂质沉积和血管内皮损伤有关。

从斑块的特性上看，一般可分稳定性斑块和不稳定性斑块两类。不稳定性斑块容易破碎脱落形成血栓，这是缺血性脑梗常见原因。

有了血管斑块怎么办？远离不良生活方式，防治三高，增强长期自我防治意识和自信。一旦发现斑块，一方面要积极求医，服从治疗；另一方面患者既不要恐惧也不要消极放弃，当今条条大路通斑块，关键是患者对斑块要有正确认识。

## 医学课堂

## 何谓肠镜检查

空军军医大学西京医院 副教授 唐绍银 □吴以福

肠镜检查是临床用于诊断肠道疾病的有效手段，但需做检查的患者，对肠镜检查的范围、病情、术前准备等事项，应有所了解，以便更好地配合检查治疗。

肠镜检查的过程，是将肠镜从肛门部位插入，从黏膜侧方对整个肠道进行观察，但消化科与肛肠科业务有区别，对肠道检查的部位及范围有所不同，如消化科主要检查从肛门到阑尾这1.5米~2米肠道范围的病变，而肛肠科以肛门、直肠及乙状结肠部位病变为重点，常使用直肠镜检查。

在病变筛查中，大肠管状腺瘤

较为多见。它虽是一种良性肿瘤，但也可恶变，分为不典型增生和无典型增生两大类。而不典型增生又分为“轻、中、重”三度，重度一般被认为是癌前病变，要求在半年内做复查，并需要重新活检。对于一般的增生性息肉，建议2~3年复查一次；检查结果正常者，注意肠道健康，5年内无需复查。

另外，患者还应按照医生要求，做好术前准备，如事前预约、服药清肠、排空大便、精神安慰等，如果身体不耐受，可选用无痛肠镜，以确保检查安全。

## 专家释疑

## 出现耳鸣咋办

上海市第六人民医院 副主任医师 王慧



耳鸣看似是小病，却对我们生活的影响极大。因此，日常生活中耳鸣的预防非常有必要，合理安排工作休息，一旦出现了症状需要及时治疗。

声音治疗是临床治疗耳鸣的常用方法之一，该方法操作简单、安全有效，指通过外界声音刺激分散患者对耳鸣声的关注，减弱患者听觉中枢对耳鸣声音的分辨和感知，从而减轻甚至消除耳鸣。

常用的耳鸣声音治疗的方法有耳鸣掩蔽疗法、助听器治疗、耳鸣的习服治疗、耳鸣的音乐疗法等。

耳鸣的音乐治疗是通过给予音乐声增加外周声信号输入或改变边缘系统活动来改善耳鸣的症状，尤其在对抗耳鸣引起的自主神经系统反应方面，通过利用音乐的主调与副调、快节奏与慢节奏等不同的音乐声，刺激边缘系统的不同区域对抗耳鸣引起的不良反应。

## 同仁堂人参鹿鞭膏 每人五罐来电申领

### 好消息！感恩回馈试用装来电领！

“古有皇帝食鹿鞭皇后食鹿胎说”，鹿作为一种健康养生食品的历史源远流长，随着年龄的增大，腰膝酸软、抵抗力低、肾亏肾虚盗汗等常常困扰中老年朋友，平时补充营养尤为重要。但日常膳食中很难补充中老年人缺少的营养成分。

同仁堂鹿鞭膏主要采用精品梅花鹿的鹿血、鹿鞭、人参、等为原料，经传统工艺和现代萃取技术精练而成，能补肾壮阳、益气培元、益精添髓、延缓衰老和壮腰强筋增强身体体质之功效。食用方便，吸收好，每日一勺，关爱男性健康生活！

自上市以来深受广大男性朋友的青睐，是当下中老年朋友的优选，为感谢广大读者的信赖和支持，厂家联合生产商特举办人参鹿茸膏免费试吃活动！全国读者打进热线前100名均可来电领取5罐。名额有限年满60岁以上优先领取！  
广告  
免费申领电话400-811-7955

