

偏头痛到底是哪儿在疼？

▲ 河南省信阳市第四人民医院 何茂胜

现如今，人们所面临的工作、学习的压力以及挑战不断增加，大多数人的身体都处于亚健康状态，就容易出现小毛病状态，比如情绪不稳定、偏头痛等，尤其是偏头痛一旦发作就让人无法忍受，特别折磨人，很多人都为之困扰。

“偏头痛”距离我们日常生活非常“近”，在我们日常工作与生活中，或多或少都会接触此类疾病的患者。会造成以下危害：

精神症状 如果疼痛持续存在、程度较重或没有得到有效缓解，很多患者可能会伴随精神症状，临床上常见的有焦虑、抑郁等。

失眠 部分患者由于疼痛导致入睡困难，而入睡困难会加重头痛形成恶性循环出现失眠。

免疫力下降 长期的偏头痛会导致生活规律的改变如睡眠差、饮食不规律、运动减少等，进而导致免疫力下降。

诱因

偏头痛的发作原因可能与遗传、内分泌和代谢、饮食和精神有关。

(1) 遗传：该病呈现家族遗传制。

(2) 内分泌和代谢：有一些临床研究提示表明，该病在青年女性中容易发作，尤其是经期来临的时候。

(3) 饮食和精神：人在饥饿或者紧张的状态下，或者服用了一些避孕药，或者是扩张血管的药物也可诱发偏头痛发作。

若出现偏头疼的症状，一定要及时就诊，在医生帮助下明确病因，并进行针对性处理或治疗。

症状

偏头痛是一种反复发作的疼痛，发作时还会伴有畏光、视物模糊等情况，甚至引起颈肩部疼痛，在避光、安静环境中休息后会有所缓解。

(1) 头痛：头痛通常位于太阳穴部位，也可位于后脑勺、枕下部以及前额等部位，还可从头的一侧转移至另一侧，但严重者可持续多天。

(2) 感觉异常：对光线、噪音和气味敏感，甚至发生视物模糊或视力丧失等。

(3) 肠胃不适：患者朋友们可能会有腹部疼痛、食欲差、腹泻等症状，长此以往，使患者精神状态变差，日渐消瘦。

(4) 其他：部分患者可能会存在情绪变化，如抑郁到兴奋或相反；还可能会出现疲乏、口渴、多尿等症状。

预防措施

偏头痛的预防措施中，要注意保持健康规律的饮食、运动、睡眠，避免过度饮用咖啡因和酒精。(1) 避免含苯乙胺的巧克力、含谷氨酸钠的食品添加剂及葡萄酒等；(2) 药物包括口服避孕药和血管扩张剂如硝酸甘油等；(3) 外界物理性刺激：如强光、噪音、吹风、寒冷刺激等；(4) 精神情绪因素：过劳、应激以及应激后的放松、睡眠过度或过少、禁食等也是偏头痛的诱发因素。

当出现以下情况时，大家可能会需要使用药物预防偏头痛的发作，但是具体用药需要听从医生安排，大家不可乱用药物，也不能自我感觉症状良好，就随意增加或者减少

药剂使用量。

(1) 频繁发作的偏头痛，尤其是每周发作1次以上。(2) 可能导致永久性神经功能损伤的特殊的偏头痛，例如偏瘫性偏头痛、基底型偏头痛或偏头痛性梗死者。

针灸对偏头痛有比较明显的疗效，医生根据不同的证型，选择相应穴位配合，可以有效缓解偏头痛症状。

中医通过选取相关穴位进行针灸，比如针灸太阳穴等穴位，起到调和气血、通络止痛的作用，同时辨证取穴：瘀阻脑络型配血海、膈俞穴，起到调经活血、益气通脉的作用；风阳上扰型配太冲、三阴交穴，起到健脾补血、调肝补肾的作用。

以上就是关于该疾病的科普知识，大家需要注意的是，经常熬夜，睡眠不足也容易引起偏头痛，因此平时要保证睡眠充足，让机体充分的休息。日常生活中要注意保暖，做好头部保暖措施，也要避免空调直吹，从而减少发生偏头痛的情况。同时，也要适当运动，保持良好的心情，避免过度紧张、焦虑甚至愤怒，也可以减少偏头痛的发生。

盆腔炎反复，预防措施有哪些？

▲ 河南省平顶山市鲁山县人民医院妇产科 徐杰

盆腔可以说是女性们非常重要的身体部分，子宫、卵巢和输卵管都在其中，一旦受了伤，对身体的伤害很大。盆腔炎就是发生在其内部的一种常见的妇科炎症，发病率高达40%，它的发病人群主要集中在25~30岁的年轻女性。

一旦被盆腔炎找上，女性朋友们会时常感到腰酸背痛，腹部胀痛等不适，这些严重困扰着女性的工作和生活。为了身体健康，女性朋友们，日常要做好盆腔炎的预防工作。

正确认识盆腔炎

盆腔炎是发生在盆腔腹膜和子宫周围的结缔组织相关的炎症，简而言之就是盆腔里发生了炎症。临床主要表现为：月经失调，阴道分泌物增多，下腹持续性疼痛，尤其是性交或者剧烈运动以后会明显加剧；有时还会出现尿频、尿急和尿痛等尿路感染的现象，严重时还会出现打寒颤和发热的症状。

引发疾病的因素 为什么年纪轻轻就有盆腔炎？这还得从它的诱因说起。

(1) 月经期间不注意卫生：不每天清洗阴道、经期盆浴、使用劣质的卫生用品；(2) 进行不当的性行为：性伴侣过多且不固定、产后和经期前后过早的进行性行为等；(3) 流产和产后易感染：产后、流产和上环等宫腔手术也容易导致盆腔炎；(4) 临近器官发生炎症“殃及鱼池”：比较常见的有腹膜炎和阑尾炎等，它们靠近下生理器官，盆腔很容易被“牵连”。

治疗措施 (1) 药物治疗：通常使用足量的抗生素及时进行治疗，常用头孢曲松、甲硝唑和左氧氟沙星等联合治疗；(2) 手术治疗：药物治疗没有明显好转，可采用手术治疗进行脓肿切除；(3) 其他治疗：可选择中药治疗和物理治疗进行辅助治疗，达到消炎，清热解

活血化淤的效果。

盆腔炎的预防措施

保持干净安全的性行为 女性生理结构的特点，很容易造成感染，所以我们一定要学会爱护自己。

(1) 发生性行为前，双方都要冲洗生殖器官，性行为之后也要及时对其进行清洁；

(2) 拒绝不健康和危险的性行为，比如经常进行无保护性行为、有多个性伴侣等；

(3) 适当禁欲，女性经期或者阴道炎治疗等特殊时期，抵抗力低下，容易被感染，要拒绝发生性行为。

养成良好的卫生习惯 拥有良好的卫生习惯是身体健康的重要因素。

(1) 每天要更换内衣内裤，保持光照、干燥和通风；(2) 每天选择热水清洗外阴道，经期要格外注意私处卫生，勤更换卫生巾；(3) 选择纯棉透气性好的内衣和品牌卫生巾，内衣使用专门的清洗剂独立清洗。

及时治疗下生殖道感染 盆腔炎很容易被周围炎症蔓延，比如阴道炎、腹膜炎、宫颈炎等。因为它们门非常接近女性的内部生殖器官，很难控制它们向附近的盆腔侵犯。人体是一个有机的整体，所以当我们出现局部感染的时候，尽早治疗，以防多处感染。

养成健康的生活习惯 首先要合理饮食，日常可以多喝绿茶，多吃西蓝花、胡萝卜、樱桃、番茄、葡萄等瓜果蔬菜，平时忌辛辣油炸和生冷等刺激性食物；然后要作息规律，不熬夜，保持充足的睡眠，早睡早起；最后我们还可以选择适合自己的运动，比如慢跑、瑜伽、羽毛球等来进行锻炼，提高自身的免疫力。

以上便是盆腔炎的一些知识点，希望广大女性能够养成良好的生活和卫生习惯，发现问题时及时到妇科医院就诊，让我们关爱自己，远离盆腔炎。

女性必知的几条妇科常识，很多人不知道！

▲ 河南省潢川县人民医院妇 朱坤侯

女性的妇科疾病现在也是一大较为严重的问题，而现在众多女性都还不太了解妇科疾病的一些知识常理，所以在面对一些妇科疾病时常常慌乱失措，不知道该怎么办。今天本文就为大家讲解一些妇科常识，帮助大家正确地处理和预防一些妇科疾病，保持健康积极的生活。

妇科病预防

如果总是有毛囊炎，记得换品质好点的纯棉内裤，尽量不要用冰丝的，冰丝的不吸水不吸汗。另外，注意清洁，每天用清水洗洗，就会缓解很多。妇某洁千万不要用，会破坏菌群反而得炎症或者加重炎症。如果下体没什么不舒服，平时用清水洗即可。

如果感觉痒、有异味等可用花椒、艾叶、明矾这三样煮水先熏后洗。排卵期如果看到下体有透明白带，能拉丝拉很长很长，是正常的。如果有黄色拉丝带，也正常，喝点炒冬瓜子（是一味药），黄就去掉了，亲测很有效。月经快结束时量少，卫生巾换得不勤会闻到很大的怪味，也是正常的。勤换、勤洗即可。如果分泌物很黄，依旧记得喝炒冬瓜子，去药店买点，每次抓两大把煮水喝，喝个两天就好了。

不滥用抗生素 很多女性一感冒或者有点小病的时候就会使用抗生素，但是有的时候抗生素并不能解决所有的问题。经常滥用抗生素会抑制阴道内有益菌群的繁衍，会导致阴道内菌群失衡，产生炎症。不管怎样生病了就要去医院看看，听从医生的话去使用药物，不要自己动不动地买抗生素服用，这是比较危险的事情。

切忌过度清洁 频繁使用酸性的妇科清洁消毒剂、消毒护垫等，容易营造滋生霉菌的潮湿酸性环境。弱碱配方的妇科洁护产品更适合日常的清洁保养。作为女性一定要好好爱自己。

选错卫生巾会惹来妇科病 错误地使用卫生巾会引发妇科疾病，现如今女性使用卫

生巾时，也需要挑选适合自己的卫生巾，而卫生巾质量的好坏，对于女性的身心健康都会有严重的影响。一般在挑选卫生巾时，尽量选择非治疗非香味网面棉质的卫生巾。

另外，女性在选择使用卫生巾时，建议不要出现长时间不更换，长期放在潮湿的环境中。当然在使用卫生巾之前也需要关注卫生巾的保质期，如果卫生巾已经过期，建议及时将其丢弃，或者是用作其他的地方。

一般在使用卫生巾之前要及时地洗手，因为手上有大量的细菌，也有可能

存在病毒。如果没有洗手，直接使用卫生巾时，会出现感染的情况。卫生巾的存放地点，不建议长时间存放在卫生间里面，因为卫生间相对潮湿，容易滋生大量的细菌，建议在存放卫生巾的时候，一定要将卫生巾放在阴凉干燥的地方。

另外在选择卫生巾时，尽量不要挑选带有香味的卫生巾，因为带有香味的卫生巾会对自身造成刺激，也会引发健康方面的问题。

贴身衣物的清洗 贴身的衣物直接接触私密部位，勤换和冲洗干净都很重要，而且一定不要堆到一起再洗，不要和其他衣物一起洗，容易导致细菌和污染。另外单独准备一个盆，洗的时候多揉搓，洗液洗干净之后用清水多冲洗几次，洗之后放到通风有太阳的地方晾干。记得，内裤最好2~3个月更换，保持干净是极其重要的。

结束语

在妇科疾病期间应注意多休息，保证充足的睡眠，避免过度劳累。应适当进行锻炼，增强体质，提高机体免疫力。适当补充优质蛋白质，如鱼、瘦肉、牛奶等。避免危险性生活，选择科学的方法避孕。心理上也不要有负担，要积极向上，调整心态。注意：发现问题应及时就医，切勿耽误了病情。以上就是本文为大家介绍的一些妇科疾病知识，希望大家能多多了解并有所帮助。