

头痛总反复？小心隐藏的神经危机

▲ 广西玉林市第二人民医院 邓鹏飞

日常生活中，头痛是十分常见的症状，许多人都经历过。偶尔的头痛可能是因疲劳、压力大等原因引起，休息后便会缓解。但如果头痛频繁发作、持续不愈，就不能掉以轻心，这很可能是身体发出的警示信号，背后或许隐藏着严重的神经疾病危机。接下来，我们从医学角度深入剖析反复头痛背后的潜在风险。

反复头痛背后的常见神经疾病

1. 偏头痛：搏动性疼痛的困扰

偏头痛是导致反复头痛的常见原因之一，患者往往深受其扰。发作时，典型症状为单侧头部出现搏动性疼痛，疼痛程度剧烈，仿佛头部有节奏地被重锤敲击。伴随恶心、呕吐、畏光、畏声等症状，即便身处安静昏暗的房间，轻微的光线和声音也会加剧不适感。部分患者发作前出现视觉先兆，眼前突然闪现闪光、暗点，视物模糊，如同蒙上一层薄纱。这源于偏头痛发作时，颅内血管舒缩功能紊乱，血管先是异常收缩，随后又过度扩张，这种异常的血管变化刺激周围神经，进而引发疼痛。

2. 紧张型头痛：肌肉紧绷引发的不适

紧张型头痛在反复头痛人群中也较为常

见，其发病与头部、颈部肌肉长期紧张密切相关。当人们精神压力大，或是长期保持不良姿势，如长时间低头看手机、在电脑前久坐时，头颈部的肌肉就会持续收缩，难以放松。患者通常感觉头部有紧箍感、压迫感，疼痛为双侧性，程度一般为轻至中度，很少伴有恶心、呕吐等症状。虽然紧张型头痛一般不会直接危及生命，但长期不缓解会导致患者精神状态变差，睡眠质量下降，进一步加重头痛症状，形成恶性循环，严重影响生活质量。

3. 颅内病变：不容忽视的严重隐患

颅内病变如脑肿瘤、脑出血、蛛网膜下腔出血等，同样可能导致头痛反复发作。脑肿瘤引起的头痛多为进行性加重，初期可能表现为间歇性隐痛，随着肿瘤体积增大，对周围脑组织造成压迫和侵犯，头痛会逐渐加剧，同时可能伴有视力下降、呕吐、肢体无力等症状。脑出血和蛛网膜下腔出血引发的头痛则更为剧烈，常为突然发作的炸裂样疼痛，同时可能伴有意识障碍、偏瘫等严重神经功能缺损症状。这些颅内病变若不及时发现和治疗，会对神经系统造成不可逆的损伤，甚至危及生命。

反复头痛的危害与风险

反复头痛给患者带来多方面影响。频繁的头痛干扰患者睡眠，导致睡眠不足，进而影响大脑正常功能，使患者出现注意力不集中、记忆力下降、反应迟钝等问题，严重影响工作和学习效率。长期受头痛折磨，患者心理状态受到影响，容易产生焦虑、抑郁等负面情绪，这些不良情绪进一步加重头痛症状。某些类型的反复头痛，像偏头痛，还与脑卒中、认知功能障碍等严重疾病相关，大大增加了患者的健康风险。

如何应对反复头痛

1. 及时就医明确诊断

如果头痛反复发作，应及时前往医院神经内科就诊。医生详细询问头痛的发作频率、疼痛性质、持续时间、伴随症状等信息，并进行全面的体格检查和相关辅助检查，如头颅 CT、磁共振成像（MRI）、脑血管造影等，以此明确头痛的病因。这些检查帮助医生判断是否存在颅内病变、血管异常等问题，为后续治疗提供准确依据。

2. 个性化的治疗方案

针对不同病因引起的头痛，医生制定个

胎盘早剥有多危险？这些信号要警惕！

▲ 武汉科技大学附属汉阳医院 周琴

怀孕本是一个充满期待与幸福的过程，但其中潜藏的风险也不容忽视，胎盘早剥便是产科最凶险的并发症之一。胎盘早剥指妊娠 20 周后或分娩期，正常位置的胎盘在胎儿娩出前，部分或全部从子宫壁剥离。尽管其发病率仅 0.4%~1.5%，但一旦发生，母婴死亡率显著升高，必须引起高度重视。

胎盘早剥的致命威胁

对母体而言，胎盘剥离导致子宫壁血管破裂，短时间内大量出血，可能引发失血性休克甚至死亡。若血液渗入子宫肌层，会引发子宫胎盘卒中，造成子宫收缩乏力或肌肉坏死，严重时需切除子宫以挽救生命，女性将永久丧失生育能力。

胎儿面临的危险更为直接。胎盘剥离后，胎儿无法通过胎盘获取氧气和营养，短时间内即可出现宫内窒息、脑损伤甚至胎死宫内。即使存活，也可能因缺氧时间过长，导致新生儿脑瘫等神经系统后遗症。此外，胎盘早剥会刺激子宫收缩，可能诱发不可抑制的宫缩，迫使胎儿在未足月时娩出，早产儿各器官发育不成熟，存活率降低，远期还面临发育迟缓的风险。

胎盘早剥的预警信号

突发性腹痛 表现为持续性腹部剧痛，可能伴随腰背痛，疼痛位置与胎盘位置相关。若胎盘位于子宫前壁，腹痛会更明显。这种疼痛类似“撕裂感”，且无法通过休息缓解。

阴道出血 出血量可能较少，或大量鲜红色出血。约 20% 的胎盘早剥可能无可见出血，因此不能仅凭有无出血判断病情。

胎动异常 胎儿缺氧时，胎动可能突然减少或消失。孕妇应养成每日数胎动的习惯，若发现胎动明显减少或长时间无胎动，需立即就医。

子宫收缩异常 胎盘早剥引起的子宫收

缩性的治疗方案。偏头痛发作时，使用曲坦类药物、非甾体抗炎药等缓解疼痛，通过预防性用药减少发作频率；紧张型头痛患者，除使用止痛药物外，改善生活方式，如调整姿势、减轻压力、规律作息等，配合物理治疗，像按摩、热敷等放松紧张的肌肉；对于颅内病变引起的头痛，则根据具体病情采取手术治疗、药物治疗或放射治疗等方法，从根本上解决问题。

3. 日常生活中的预防措施

在日常生活中，养成良好的生活习惯有助于预防头痛反复发作。保持规律的作息时间，保证充足的睡眠；合理安排工作和生活，避免过度劳累和精神紧张，学会通过运动、听音乐等方式释放压力；注意保持正确的姿势，避免长时间低头或颈部过度前倾；均衡饮食，避免食用过多刺激性食物，如巧克力、奶酪、咖啡因等，这些食物可能诱发偏头痛。

反复头痛并非小事，背后可能隐藏着复杂的神经疾病和健康危机。当出现头痛频繁发作的情况时，一定要提高警惕，及时就医检查，明确病因并积极治疗。在日常生活中做好预防措施，保持健康的生活方式，才能远离头痛困扰，守护神经系统健康。

缩会表现为频繁且无规律，甚至可能持续收缩不松弛。

全身症状 严重时可出现恶心、呕吐、面色苍白、出汗、脉弱及血压下降等休克征象。

胎盘早剥的高危人群

妊娠期高血压疾病尤其是伴全身血管病变者，因底蜕膜螺旋小动脉病变致毛细血管破裂出血形成血肿，引发胎盘剥离；腹部外伤者可能诱发胎盘早剥；多胎妊娠者因双胎分娩过快或羊水流出过急导致子宫内压骤降，亦可致胎盘剥离；吸烟者因血管退行性变、毛细血管脆性增加及尼古丁诱发血管痉挛，胎盘早剥风险增加 90%，且与吸烟量正相关，滥用可卡因等毒品同样显著升高风险；既往胎盘早剥史者因子宫内 膜损伤，复发率达 10%~20%，并伴高血压、胎盘植入等合并症风险。

胎盘早剥的预防与应对

首先，保持健康的生活方式，戒烟戒酒，避免高风险的活动和外伤，保持情绪稳定和心理 健康。其次，定期进行产检，尤其是高风险孕妇，如有高血压、糖尿病、多胎妊娠等情况的孕妇，应更加频繁地进行检查，及时发现和处理潜在的问题。最后，孕妇在孕晚期应避免长时间仰卧，以减少子宫静脉压，降低胎盘早剥的风险。

若出现胎盘早剥的疑似症状，孕妇应立即就医。医生会根据具体情况制定治疗方案。对于轻度剥离且胎儿状况稳定的患者，可能采取保守治疗，如卧床休息和密切监测。对于重度剥离或胎儿窘迫的情况，通常需要紧急剖宫产以挽救母婴生命。

胎盘早剥是一种极其危险的产科并发症，对母婴健康构成严重威胁。孕妇应了解其危害和预警信号，积极采取预防措施，一旦出现异常症状，及时就医。

久坐不动也会致命？肺栓塞为何被称为“沉默杀手”

▲ 深圳市龙岗区人民医院 陈绍山

我们在生活中常常听到，某一个人久坐不动，起身后突然晕倒、猝死，或者在运动过程中突然倒地，其实很有可能就是肺栓塞要了他的命，那么到底肺栓塞是什么疾病呢？如此让人毛骨悚然，下面我们就来了解一下。

什么是肺栓塞

人体中含有非常多的血管，这些血管就像自来水管在身体的各处形成一个管网，泵出后通过这些管网输送到全身各处。健康人群管网中血液流通处于通畅状态，但是随着年龄增加，管网开始逐渐的老化，大量的杂质在管壁中沉积，慢慢的将管壁堵塞。而人体中的脉管系统巡夜循环又分为体循环、肺循环，其中体循环主要是从左心室泵出血液，再通过全身毛细血管、上下腔静脉向右心房流入。右心室血液则会经过肺动脉进入肺动脉，在肺部完成气体、物质交换，二氧化碳、氧气经过转换变成动脉血，经肺静脉达到左心房。也就是说左心房血液流入至左心室，再泵出就形成了体循环。肺动脉血管也像一张网络，通过全身静脉系统回流至右心，如果有栓子脱落，就堵塞肺动脉，造成肺栓塞。

肺栓塞为何被称为“沉默杀手”

经过相关的资料进行统计显示，肺栓塞已经成为造成人类死亡的第三大原因，死亡率仅仅低于心肌梗死、脑卒中，每年肺栓塞发生率达到 39~115 例/10 万，死亡率达到 28%，并且发病率随着人类生活习惯以及环境改变，呈不断升高趋势。肺栓塞死亡患者中 34% 患者还未开始接受治疗就已经死亡，病情发生非常突然，部分患者在发病后出现“咯血、胸痛、呼吸困难”等肺栓塞典型三联征，但是大部分患者甚至无明显的临床症状，因此，病情容易被忽略，与呼吸道感染、心力衰竭等疾病出现误诊，因此，肺栓塞也被称之为沉默杀手。

这类人群需要警惕肺栓塞

1. 长时间卧床 部分患者病情比较严重，或者在手术后长时间卧床，因为下肢的活动变少，血液流动速度变慢，就容易出现血栓形成。

2. 下肢受伤 如下肢骨折患者因为需要石膏固定，无法正常的下床活动，发生肺栓塞的风险也会变高。

3. 恶性肿瘤患者 患者受到病情影响，血液凝固，容易形成血栓。

4. 妊娠、分娩 孕妇在分娩的过程中发生羊水栓塞，子宫静脉血流中进入羊水、胎儿相关物质，也会引起肺栓塞，并且这种情况十分的危及，患者的死亡率非常高。

5. 口服避孕药、高龄、肥胖人群也是肺栓塞高危人群 需要引起高度的重视。

如何预防肺栓塞

1. 多活动 久坐不动，长时间卧床，血液淤积，会增加肺栓塞的发生率，因此，要想防止肺栓塞，首先就要动起来，可以间隔一段时间，起身简单的运动，从而加快血液循环，从而预防肺栓塞。

2. 保持健康饮食 在日常饮食中应尽量少吃高脂肪、高胆固醇、高盐食物，尽量选择全谷类、纤维素丰富的食物，多吃水果和蔬菜，将血脂、胆固醇控制在正常范围内，可以降低肺栓塞发生风险。

3. 戒烟戒酒 长时间吸烟、饮酒都会增加肺栓塞发生风险，需要注意戒烟、戒酒。

4. 多饮水 每天饮水量需要保持在 2000ml 左右。

总之，肺栓塞可防可控，在日常生活中需要引起高度的重视，保持健康的饮食、生活习惯，定期体检，控制基础疾病，别让‘沉默杀手’悄无声息的夺走你的生命。