

颈源性头痛：你了解吗？

▲ 九〇三医院 钟世奂

在日常生活中，我们经常会遇到头痛的症状。甚至有的头痛还会导致脖子痛，经过一段时间之后整个后脑勺以及头部都会出现明显的头痛,这种头痛就叫做颈源性头痛。

通常情况下伴有颈部压痛，这大多数情况下与颈椎神经受刺激有着明显的关系，有着较高的发生率并且持续的时间相对较长，在临床上表现十分复杂，对其进行治疗十分困难。

颈源性头痛的发病因素

人体头部以及脸部一切的外表和深层构造都是由三叉神经以及 c2~c3 脊神经进行分配的，因此大多数情况下头疼都会与患者的颈椎病例变化存在明显的关系。

当追神经脱离椎管之后，因为人体长时间保持不良姿势等，都会导致肌肉供血功能严重的削弱，进而发生肌肉痉挛，甚至会在某种程度上都是肌筋膜以及韧带等软组织发生无菌性炎症，最后出现炎性介质，在软

组织内穿行的神经干肌神经末梢处发生激惹，因此导致发生颈源性头痛。

颈源性头痛易被误诊

很多时候患者已经出现了明显的颈源性头痛情况，但是进行确诊治疗的过程中经常出现误诊的情况，主要是因为部分医生对于抗抑郁药物的药理作用并不是十分明确。抗抑郁药物除了有抗抑郁的作用之外，还有良好的止痛效果，这种抗抑郁药物不仅可以用于治疗头痛，同时也可以应用于各种顽固性疼痛的治疗。

因此，在我们找不到导致颈源性头痛真正病因的情况下，医生不能通过患者服用抗抑郁药物之后的疼痛的缓解情况，来推断患者抑郁症的诊断结论。

其次，慢性头痛患者在心理以及生理上都长时间的受到病痛的折磨，甚至会出现精神异常的情况。长期以往就会导致患者出现明显的抑郁症情况。及时要做的就是对患

者的头痛情况进行缓解，这样才能缓解患者的精神异常状况。

颈源性头痛的临床表现

颈源性头痛早期表现最多为耳下部不适感、耳后部不适感以及枕部不适感，经过发展随后表现为闷胀或者是酸痛感，逐渐出现疼痛。这种疼痛的状况会逐渐扩散到患者的颈部、顶部、颞部以及前额，还有一部分患者会同时表现出上肢疼痛或者是侧肩背疼痛。颈源性头痛患者的头痛也有分级，疼痛会有缓解期，但是伴随着疼痛的不断发展，疼痛的逐渐加重并且持续的存在，缓解期缩短和疼痛的程度会逐渐的加重。此外，患者日常生活中情绪激动、饮酒、劳累以及寒冷等情况都会诱发患者疼痛情况的加重。

颈源性头痛的治疗

患者患上颈源性头痛之后应当以非手术治疗为主，采用多种治疗方式结合的手段

血液透析患者居家护理要点

▲ 内江市第二人民医院 蒋银菊

血液透析是指肾脏在体内代谢废物时，出现肾衰竭现象，无法正常工作，此时体内产生的排泄物堆积，对身体造成毒害，需要通过血液透析清除代谢废物。肾透析是许多患有尿毒症患者的最后生命防线，可以缓解患者的生命症状。

根据患者自身情况，一般每周需要去医院进行 2~3 次血液透析，而休息时间要求患者保持良好的血管通路，在家注意饮食和用药。血管通路对血液透析患者的重要性是不言而喻的，那么透析患者如何在家中对手血管通路进行良好的护理呢？

（1）了解如何判断动静脉内瘘的开放性。早上起床，触摸震颤，每天中午和晚上睡觉前听三次吻合处的血管杂音。如果震颤和杂音消失，立即联系医生并及时就医；

（2）为了促进动静脉内瘘尽快成熟，可以做一些健康的内瘘运动，如挤压橡皮筋。挤压橡皮筋时，可以用另一只手握住手术侧的上臂，增加血流量，加速瘘管从体内成熟；

（3）不要在有人造血管的手上穿紧身衣、带小袖口的衬衫或手表；

（4）不要使用带有瘘管的手持重物，挂一个袋子或者用这只胳膊当枕头。睡觉时尽量避免按压这一侧；

（5）动静脉瘘侧不能用于输血、抽血和血压测量；

（6）血液透析前最好洗手；

（7）拔出穿刺针后，轻轻按压止血。建议瘘管处仍能感觉到震颤。及时取出压力止血带是基于不出血的原则，而且越快越好；

（8）如果出现以下情况：局部皮肤出现肿胀、发红或分泌物流出，皮肤表面因弥漫性血瘀而出现搏动性硬结，双手感到寒冷、麻木、酸痛或无力，应通知医生进一步治疗。如果瘘管震颤或脉动消失，立即就医；与此同时，对于血液透析患者，在居家护理时，需要注意饮食事项：

饭菜需要少盐 血液透析患者同时患有高血压或长期水肿，需要克制对盐的摄入，一般控制在 5g 的低盐饮食，同时注意减少

酱油和蚝油等调味品中看不到的“盐”摄入量。

控制饮水量 每天的饮水量约为 500ml 加上尿液总量。血清肌酐高、血清钾高的患者应注意低钾饮食，保持血清钾在 3. 5~4. 5mmol/L。

降低钾元素的摄入量 在日常生活中，有不少蔬菜水果中含有较多的钾元素，如香蕉、菠菜，以及汤如浓汤和浓汤。应特别注意避免使用低钠盐，因为在低钠盐中加入钾盐是为了改善味道，导致血钾增加。这里有一个减少钾的建议，用水煮沸食物以减少食物中的钾。

低磷 透析患者经常面临代谢紊乱，如低钙和高磷。高磷血症患者应吃低磷食物，而对含磷较高的食物减少摄入，如干果、巧克力、动物内脏等等。

目前，患有尿毒症病人通过血液透析后，经常会出现器官功能障碍，导致身体贫血、肾性骨营养不良等问题。因此，一般血液透析患者需要服用相关药物来调理身体，维护身体器官正常运转，但在服用药物治疗时需要注意相关事项：

抗高血压药物 血液透析患者在检查时，需测量血压是否上升。血液透析患者居家护理时，需要正确服用高血压药物的用量。

补铁药 慢性失血通常发生在透析患者身上，因此经常使用“升血针”，比如促红细胞生成素和铁。血液透析患者在测量时，发现血浆铁蛋白低于 100 μ g/ml 时，则说明患者体内缺少铁元素，我们可以通过服用硫酸铁、富马酸亚铁或多糖铁复合物等。饭前一小时服药是最理想的，但空腹服药时胃肠道症状更明显。如果胃肠道不能耐受，可以肌肉注射右旋糖酐铁和蔗糖铁。当血浆铁蛋白水平超过每升 300 μ g 时，表明体内铁过量，应禁止补铁。

科学认识新生儿的宫内感染

▲ 崇州市人民医院 张妍

每个女性都应该对孕育宝宝格外当心，生一个健康聪明的宝宝是全家人最美好的期待。然而，有时天不遂人愿，新生儿宫内感染的事件屡有发生，不仅给孩子的健康造成了不利的影响，对家属的打击也是巨大的。新生儿宫内感染的原因是什么？感染后又该如何积极采取措施治疗？

新生儿宫内感染的原因

新生儿宫内感染虽然不是高发病，但也不是个例。导致新生儿宫内感染的主要致病原包括细菌、巨细胞病毒、螺旋体、弓形体等。临床主要表现为宫内生长发育迟缓、发热、黄疸、贫血、血小板减少、肝脾肿大、败血症、呼吸窘迫、脑膜炎、听力异常、视网膜病变等。宫内感染可导致多种畸形，如先天性心脏病、小头畸形，严重则会导致永久性残疾。所以，宫内感染的危害相当严重。

引发感染的原因是多方面，其中与母体的关系最大，如果母体自身身体状态较弱，或是长时间的情绪不稳等各种因素所导致身体机能下降，而造成怀孕期间生病，这样就无法很好的保护胎儿，给病毒的入侵创造了条件。宫内感染多在孕中期容易发生，除此之外分娩时也会导致感染，分娩时感染主要是因为胎膜早破而造成的细菌逆行感染，如大肠杆菌感染以及 B 族溶血性链球菌感染等。为了有效预防与识别宫内感染，定期进行产检是必要的手段。

新生儿宫内感染的表现特征

新生儿宫内感染的症状表现与所致病菌有密切的关系，轻者呈现一般性感染症状。如果是重者则会出现多器官功能衰竭以及休克，严重威胁患儿生命安全。这里以新生儿败血症宫内感染为例：感染中毒症状一般起病急，急性感染先会反复出现畏寒甚至寒战，然后发生弛张型或间歇型高热，形成弛张热或稽留热。当然，值得注意的是，体弱或营

对患者进行有效的治疗。颈源性头痛病程较短，疼痛情况也相对较轻的患者可以采用休息理疗的方式进行治疗，并在此基础上口服消炎药进行辅助治疗。颈源性头痛患者到了急性发作期，患者要以休息热疗以及阵痛为主要的治疗手段，颈源性头痛急性期之后可以采用体疗或者是自我推拿的方式对自身的颈部肌肉进行适当的锻炼。

若患者自身发觉颈源性头痛发作频繁，甚至已经对患者的工作和生活产生了影响，则可以采用神经阻滞治疗或者是低温等离子消融治疗的手段进行治疗。

颈源性头痛是一种开始症状较轻的疾病，如果忽视刚开始的治疗，最后很有可能发展成为慢性头颈部疼痛。因此，颈源性头痛患者在日常生活中应当对自身的情况报以高度重视，早发现、早诊断、早治疗，最大程度帮助患者恢复身体健康健康。最后，在日常生活中要重视体育锻炼，培养患者自身的肌肉活性。

养不良的新生儿可无发热症状,甚至出现低热。另外，新生儿会精神萎靡或烦躁不安，甚至面色苍白或神志不清。

此外，部分患儿可见各种皮肤损伤，并以各种急性皮疹为主，比如瘀点、瘀斑、猩红热样皮疹等。这些皮疹常见于四肢皮肤、躯干皮肤或口腔黏膜等部位，口腔黏膜还会发生出血现象。胃肠道症状常有呕吐、腹泻、腹痛、腹胀，严重的会出现呕血、便血，甚至中毒性肠麻痹、坏死性小肠结肠炎等。其他症状还会有关节症状和肝脾肿大。关节状态会出现关节肿痛、活动障碍或关节腔积液，导致化脓性关节炎和骨髓炎等。

新生儿宫内感染的诊断与识别

新生儿宫内感染的诊断与识别主要有三个途径：一是进行病原体检测，包括采用直接涂片或组织切片的方式进行弓形虫病活体组织检查，以及单纯疱疹之疱疹液与脑脊液病毒分离；二是进行病原体特异性抗体检测，包括 IgM 抗体检测以及 IgG 抗体测定；三是各病原体特异性 DNA 检测；四是疱疹病毒感染检测、头颅 B 超、CT 等影像学检查、脑脊液检查、风疹病毒脑炎检查等手段都可有效进行新生儿宫内感染的诊断与识别。

有效预防新生儿宫内感染

预防新生儿宫内感染，首先要定期产检，绝不可抱有侥幸心理，不检或漏检。通过产检可以准确的监测到胎儿的发育情况，避免健康风险；如果在产检过程中发现胎儿有先天性心脏病畸形时，应联合羊水穿刺、胎儿超声心动图等检查明确诊断，必要时应及时终止妊娠。在怀疑宫内感染现有医院又没法确诊时必须前往上一级医院彻底检查诊断。

孕育生命的过程也潜藏着一定的风险，日常生活中要有预防意识，更要严格遵医嘱定期检查，如果不可避免的发生了宫内感染，要及时就医治疗。