

健康讲堂

偏头痛：不只是头痛那么简单

□陈鹏（桂林医学院附属医院）

引言

吴女士今年38岁，是一名中学老师。每个月总有那么几天，她的头就像被电击中一样，从右眼后方传来一阵阵剧烈的跳痛，必须躲进漆黑的房间才能稍微缓解。这种痛苦已经伴随她十年，直到最近才被确诊为“偏头痛”。像吴女士这样的患者并不少见，我国每10个人中就有1个人受到偏头痛困扰，但很多人误以为这只是“普通的头痛”，甚至觉得“忍忍就过去了”。今天我们就来聊聊这个看似普通实则复杂的疾病。

一、偏头痛到底是什么？

偏头痛不是简单的头痛，而是一种大脑神经功能紊乱引起的疾病。它的特点就像一场有剧本的“头痛大戏”，通常会经历几个阶段：

很多人会在头痛来临前感到异常疲惫，或者特别想吃甜食。有些人脖子发僵，像落枕了一样，还会不停地打哈欠——这些都是身体在发出预警信号。大约三成患者在头痛前会出现“先兆”，如就像眼前突然出现闪电般的亮光，或者看东西有缺损，像是有人用橡皮擦抹掉了一块画面。有些人还会感觉手指发麻，说话不利索，这种状况通常

持续不到1小时。

真正的头痛登场时，多数人会觉得头的一侧（也可能是两侧）有跳动的疼痛，像是心脏在脑袋里打鼓。日常活动比如爬楼梯、弯腰捡东西都会让疼痛加剧。很多人还会恶心呕吐，变得怕光怕声音，连手机屏幕的亮度都觉得刺眼。即使头痛过去，身体也像跑完马拉松一样虚脱，注意力难以集中，有些会异常兴奋，也有人情绪会持续低落好几天。

二、为什么偏偏是我？

偏头痛的发病原因就像拼图，是多个因素共同作用的结果。家族遗传：如果父母有偏头痛，子女患病概率比普通人高3倍；大脑敏感：患者的大脑对光线、声音、气味等刺激更敏感；激素变化：女性患者多见，月经期、更年期容易发作；生活习惯：压力大、睡眠不规律、饿肚子、某些食物（如奶酪、红酒）都可能成为导火索。需要特别说明的是，偏头痛不是“心理作用”，也不是“脑子长东西”，而是大脑处理信息的方式出现了异常。就像电线短路时会冒火花，偏头痛发作时大脑神经也会出现异常的电流活动。

三、这些情况要当心

虽然偏头痛本身不会危及生命，但出现以下情况时一定要及时就医：50岁后突然开始头痛；头痛模式发生改变（比如从每月

1次变成每周3次）；头痛时伴随发烧、手脚无力、说话不清；咳嗽、打喷嚏时头痛突然加重。医生通常会通过问诊和简单的检查（比如CT或磁共振）来排除其他严重疾病。对于典型的偏头痛，其实不需要做复杂检查，有经验的医生通过症状描述就能判断。

四、科学应对有妙招

发作时怎么办？1. 在安静黑暗的房间休息，用冰袋敷在疼痛部位（注意用毛巾包裹避免冻伤）。2. 喝点含糖电解质饮料（比如运动饮料），小口慢饮。3. 在医生指导下服用止痛药，但要注意：普通止痛片（如布洛芬）要在头痛刚开始时吃；每月吃止痛药不要超过10天，否则可能引发药物性头痛；呕吐严重时可以配合止吐药。

预防发作更重要。对于每月发作超过4次的患者，医生可能会建议长期预防。常用药物有：降压药（如普萘洛尔）——不是用来降压，而是调节神经；抗癫痫药（如丙戊酸钠）——能稳定大脑电活动；新型疗法：戴在额头上的电子理疗仪。

改变生活方式往往比吃药更有效。保持规律作息，周末也不要睡懒觉超过1小时；适度运动（快走、游泳比剧烈运动更适合）；写头痛日记，记录发作时间、吃了什么、当时在做什么；学会放松技巧，比如深呼吸、冥想。

五、给家属的建议

- 理解患者的痛苦：这不是“矫情”，发作时真的生不如死。
- 发作时不要追问“要不要去医院”，应保持环境安静昏暗。
- 帮助记录发作情况，提醒按时服药。

4. 鼓励但不强迫患者运动，陪伴散步是不错的选择。

六、未来可期

医学界对偏头痛的研究不断深入，新一代药物正在研发中。现在已经有能快速缓解头痛的鼻喷剂，还有通过手机APP监测脑波变化的智能设备。更重要的是，社会对这类“看不见的痛苦”越来越理解，很多医院开设了头痛专病门诊。

结语

偏头痛患者常说自己脑袋里住着个“不定时闹钟”，但我们并非束手无策。记住三个关键数字：记录3个月找到诱因，1小时内用药效果最佳，6个月评估预防效果。与其在黑暗中默默忍受，不如主动寻求帮助。毕竟，控制住这个“闹钟”，才能让生活重新走上正轨。

脂肪肝：沉默的肝脏危机与逆转之道

□索丽雅（桂林医学院附属医院）

引言

38岁的王先生是一名上班族，平时最爱吃炸鸡配啤酒。今年的体检报告上，“中度脂肪肝”几个字让他慌了神。医生严肃提醒：“再这样下去，小心肝硬化！”王先生想不通：“我虽然有点胖，但平时没啥不舒服，脂肪肝真的这么严重吗？”这样的困惑非常普遍，我国每3个成年人中就有1个患有脂肪肝，其中不少人和王先生一样，直到体检才发现问题。今天我们就来聊聊这个潜伏在身边的健康隐患。

一、肝脏里的脂肪从哪来

肝脏是人体的“营养加工厂”，负责处理我们吃进去的各种食物。正常情况下，肝脏含有少量脂肪（约占肝脏重量的3%），而当脂肪含量超过5%时，就成了脂肪肝。

脂肪堆积的过程就像仓库管理失控：1. 进货太多：长期吃高油高糖食物，肝脏来不及处理；2. 运输不畅：缺乏运动导致脂肪消耗减少；3. 库存积压：多余的脂肪囤积在肝细胞里。脂肪肝分两种类型：酒精性脂肪肝：每天喝超过2两白酒，持续5年以上；非酒精性脂肪肝：与不良生活习惯相关，占90%以上。

二、这些信号在提醒你

早期脂肪肝就像“沉默的客人”，但身体会发出细微警报。容易疲劳：午饭后犯困，下班后提不起劲；消化不良：吃点油腻的就腹胀难受；体检异常：转氨酶轻度升高，血糖、血脂超标；外表特征：腰围变粗（男性≥90cm，女性≥85cm），脖子发黑洗不干净。当发展到中重度时，可能出现：右上腹隐痛；皮肤发黄；手掌出现红斑。

三、脂肪肝的发展四部曲

1. 单纯性脂肪肝：肝脏“长胖”，但还能正常工作；

2. 脂肪性肝炎：肝脏开始发炎，可能感觉乏力、恶心；

3. 肝纤维化：肝脏出现疤痕，弹性变差；

4. 肝硬化：肝脏变硬萎缩，可能发展为肝癌。

从单纯脂肪肝发展到肝硬化通常需要10—20年，但如果糖尿病、酗酒等情况，病程会大大缩短。

四、谁容易中招？八大高危人群需重视

有以下几种情况的人容易中招，我们需要尤为重视：1. 喝酒肚明显的人；2. 长期饮酒者（每天超过1两白酒）；3. 爱吃宵夜、油炸食品的“外卖族”；4. 久坐不动的办公室人群；5. 快速减肥的人（每月减重超过5公斤）；6. 长期吃药的人（如激素类药物）；7. 孕期女性（妊娠期急性脂肪肝）；8. 瘦子中的“隐形胖子”（体重正常但体脂率高）。

五、科学应对三步走

当发生脂肪肝时，我们通过三步走策略来进一步改善。

第一步：饮食改良。主食聪明选：把白米饭换成杂粮饭（大米+燕麦+糙米）；蛋白质要够：每天1个鸡蛋+1手掌大的鱼肉或鸡胸肉；蔬菜多样化：每天吃够5种颜色蔬菜（绿色菠菜、红色番茄等）。避开三大坑：1. 不喝含糖饮料（包括果汁）；2. 不吃油炸食品；3. 不吃精制糕点。

第二步：运动处方。有氧运动：每天快走6000步（约40分钟），或游泳30分钟；力量训练：每周2次深蹲、靠墙俯卧撑（每次15分钟）；碎片运动：每坐1小时起来活动3分钟。

第三步：习惯调整。晚上7点后不进食；每天23点前睡觉；学会用“小碗”控制饭量；戒酒（酒精性脂肪肝必须戒酒）。

六、常见误区澄清

1. “瘦子不会得脂肪肝”。真相：20%的脂肪肝患者体重正常，可能内脏脂肪超标。

2. “吃素就能治好脂肪肝”。真相：只吃素可能导致蛋白质不足，反而加重脂肪肝。

堆积。

3. “脂肪肝是小事不用治”。真相：重度脂肪肝患者肝癌风险比常人高4—5倍。

4. “保肝药可以消除脂肪肝”。真相：没有药物能替代生活方式改变，乱吃药可能伤肝。

七、定期检查不能少

建议每年必查：肝脏B超、肝功能、血糖血脂；重点人群：肥胖者每半年做一次肝弹性检测；异常信号：发现转氨酶升高要立即就医。

八、给家人的温馨提示

我们在生活上需要注意，不要强迫脂肪肝患者突然节食；做饭时少用猪油、黄油；全家一起运动，相互监督；多鼓励少唠叨，保持良好心态。

结语

脂肪肝是身体发出的求救信号，也是改变生活方式的最佳契机。记住三个关键数字：腰围减少5厘米（降低内脏脂肪）、每周运动150分钟、每天吃够500克蔬菜。就像手机需要定期清理内存，我们的肝脏也需要及时“减负”。从今天开始，戒掉不良习惯，坚持健康生活，你会发现：逆转脂肪肝的过程，也是重获活力的开始。

从“齿”开始，守护一生健康

□梁丽华（桂林医学院附属口腔医院 口腔种植科）

亲爱的朋友们，今天我们来聊聊一个关乎全身健康的大事——口腔卫生。很多人觉得“刷刷牙”是小事，其实不然。

世界卫生组织早已将口腔疾病列为全球三大慢性非传染性疾病之一。我国也将“健康口腔”纳入“健康中国2030”战略。从婴儿到老年，每个阶段都需要我们用心守护每一颗牙齿。

一、宝宝的第一颗牙：护牙要从“0”开始

宝宝出生后，家长就要开始关注其口腔卫生。即使还没长牙，也应用湿纱布轻轻擦拭牙龈，清除残留奶液。等到第一颗乳牙长出，家长应使用指套牙刷或软毛小头牙刷帮宝宝刷牙。刷牙时就像在牙齿上画小圆圈，每个角落都要刷到，每次至少2分钟。

关于牙膏：3岁以下用米粒大小的含氟牙膏，3—6岁用豌豆大小。氟化物能给牙齿穿上“防蛀衣”，但用量不可过多，以免误吞。

此外，千万别让宝宝含着奶瓶入睡。因为睡觉时口水减少，自清洁功能变弱，奶液若残留在牙齿周围，会成为细菌的温床，易引发龋齿。喂奶后，可给宝宝喝些清水冲净口腔。

宝宝长出第一颗乳牙后，最迟不超过1岁，应带宝宝去医院进行第一次口腔检查，

让孩子尽早熟悉看牙环境，预防为主，从小养成护牙好习惯。

二、小朋友护牙关键期：养成好习惯，事半功倍

学龄期是乳、恒牙交替的阶段，也是养成护牙习惯的黄金期。推荐使用“巴氏刷牙法”：将牙刷与牙面呈45度角，在牙龈与牙石交界处轻轻颤动再拂刷，早晚各刷一次，每次3分钟。

牙线也不可忽视。牙缝间是细菌藏身之地，牙刷刷不到，用牙线棒或卷轴牙线每天清理，才能全面洁净。

此外，孩子的牙齿表面常有“沟沟壑壑”，细菌容易藏匿。医生会建议做窝沟封闭，就像给牙齿穿上“保护衣”；同时，每年至少涂两次氟，增强牙齿抗酸力。

饮食方面，要少吃甜食和黏性强的零食，如糖果、可乐等，这些食物容易在牙齿表面停留，为细菌制造酸提供“原料”。鼓励孩子多吃蔬菜水果，保护牙齿又有益健康。

三、成年人的“口腔战斗”：与牙周病说再见

成年人口腔最大敌人是牙周病，刷牙方法和清洁工具就显得尤为重要。菌斑控制是关键，可以使用菌斑显示剂帮助识别没刷干净的区域，然后重点清理。

刷牙方法建议采用水平颤动拂刷法：将牙刷与牙齿呈45度角，刷毛进入牙龈沟，轻轻来回颤动10—20次，再向牙冠方向拂刷。每次3分钟，每天两次，尤其睡前那次，绝对不能省。

成年人的牙缝比儿童更大，牙刷难以深入，牙间隙刷能有效清洁牙缝，如同“小扫帚”清除隐蔽污垢。冲牙器也是清洁利器，水流像“小瀑布”冲刷牙缝，不仅清洁，还能按摩牙龈，减少出血与炎症，适合牙龈敏感或正畸患者使用。

若已患上牙周炎，仅靠刷牙远远不够。应及时就医，通过洗牙清除牙结石，再进行龈下刮治，彻底清洁牙根周围的“地下室”。严重时还需接受牙周手术，清除感染组织，重建健康口腔环境。

建议成年人每半年至一年进行一次口腔检查和洁牙，就像给牙齿做个“SPA”，及时发现并处理问题。

此外，要戒除吸烟、喝酒、嚼槟榔等不良习惯。尤其是槟榔，其含有一级致癌物“槟榔碱”，极易损伤口腔黏膜，增加患口腔癌风险。

四、老年人的“齿”命保卫战：留住好牙，幸福加分

进入老年，牙齿和牙龈会出现退行性变化，但健康的牙齿依然是品质生活的基础。

世界卫生组织提出“2020目标”——80岁仍拥有20颗功能牙。为此，老年人应定期口腔检查，关注牙龈出血、牙齿松动等异常情况。

老年人每年至少做一次口腔检查，若发现牙龈出血、牙齿松动或牙缺失，应及时就诊。对于掉牙问题，不必恐慌，现代修复手段多种多样，如活动义齿、固定义齿、种植牙等。活动义齿每天需取出清洗，但不能用热水或酒精，以免变形；种植牙需用牙线、冲牙器等工具进行邻面清洁，延长使用寿命。

此外，口腔健康还关系到全身健康。研究表明，口腔感染可增加心血管疾病、糖尿病等慢病风险。所以老年人更应坚持早晚刷牙，配合牙线、牙间隙刷或冲牙器，全面护理口腔。

亲爱的朋友们，口腔健康是一项“终身工程”，从宝宝的第一颗乳牙到老年人的义齿维护，每一阶段都至关重要。别小看每天那几分钟的刷牙，用对方法、用好工具，就是在为自己的健康加分。

“加分”。让我们从今天起，从刷好每一颗牙、用好每一次牙线做起，把口腔护理变成日常习惯，拥有一口好牙，享受健康人生！

健康动态

市人民医院探索构建

“清廉生态圈”

本报讯（记者徐莹波 通讯员廖国梁）近日，市人民医院举行“清廉医院”建设系列活动和“滴水人医文化大讲堂·清廉讲坛暨青医讲坛”。本次活动中通过跨单位青年骨干的深度交流，探索构建“清廉生态圈”，为清廉医院建设注入新思路，推动区域医疗资源整合与服务质量提升。该院领导班子成员、青年骨干和医院医联体单位代表等150余人参加活动。

在活动中，市人民医院医务人员表演了清廉情景剧《抉择》，以真实案例为蓝本，演绎医务人员面对利益诱惑时的坚守。该院团委书记邓淑琦、青年职工曹亚飞以“滴水家风映仁心：人医为民”为主题进行演讲，展现了新时代医者“修身齐家”的价值观；该院下肢及关节外科副主任秦庆发分享了国际前沿医疗理念；医院及医联体单位的青年代表联合朗诵了诗歌《清廉有我，青春担当》，以铿锵誓言彰显新时代青年的志气、骨气。

活动还设置了“清风书香·廉润医心”文化共建环节，独秀书房党支部书记陈诗艺向大家推荐了清廉文化书籍《八桂古代廉吏》，引导医务人员从历史中汲取廉洁智慧。在“现场研学”环节，大家来到广西家教风基地（桂林）家风馆，通过沉浸式体验学习清廉文化。

市妇幼保健院

与市聋哑学校合作探索

“医教康育”融合模式

本报讯（记者胡晓诗 通讯员卢艳云 朱雄诗）日前，市妇幼保健院与市聋哑学校举办以“同绘医教康育蓝图，点亮生命成长之光”为主题的“医教康育”融合合作签约揭牌仪式，旨在将医疗、教育、康复和养育有机结合起来，形成全方位、多层次的服务体系，为儿童健康提供更加全面、更加精准的保障。

本次合作签约，市妇幼保健院将充分发挥自身医疗资源优势，为市聋哑学校的孩子们提供全方位的医疗服务保障，包括定期义诊、健康体检、心理健康指导、疾病防治知识普及以及个性化的康复指导等。双方还将在联合研究、师资与医护双向培训、家校医协同等方面合作，构建“早筛查、早干预、早康复、早教育”的全链条服务体系，为学校提供精准、专业的医学支撑。

揭牌仪式后，来自市妇幼保健院多个科室的专家为学生和家长提供了义诊和健康咨询。

自治区南溪山医院

与贺州广济医院成立

生殖专科联盟

本报讯（记者刘菁 通讯员范嘉琪）近日，自治区南溪山医院与贺州广济医院生殖专科联盟合作签约揭牌仪式于贺州广济医院举行。据悉，联盟将整合双方优质医疗资源，推动资源共享，通过学科共建提升生殖医疗技术水平，为患者提供精准治疗和全周期健康服务，并将定期派驻专家坐诊，让群众在家门口就能享受到优质医疗服务，切实提升就医满意度。

市妇幼保健院举办

“全国儿童预防接种日”

宣传活动

本报讯（记者胡晓诗 通讯员何永芳）日前，市妇幼保健院在儿童保健科预防接种门诊组织开展了“全国儿童预防接种日”主题宣传活动