

新民健康

更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号
或拨打新民健康会员中心热线

021-80261680

(10:00-17:00)



本报新民健康工作室主编 | 总第 174 期 | 2017 年 8 月 9 日 星期三 本版策划: 叶雪菲 视觉设计: 薛冬妮 编辑邮箱: xmjk@xmwb.com.cn

复旦大学附属中山医院徐汇医院中医科主任杨建梅——

夏季头痛频发 偏头痛也可“冬病夏治”

叶雪菲

夏季是头痛的高发季节。对此,复旦大学附属中山医院徐汇医院(上海市徐汇区中心医院)中医科主任杨建梅表示,许多人吹一吹空调、晒一晒太阳就会出现头痛现象,但大部分人都认为忍一忍就过去了。直至影响到生活、工作才来就医,此时症状较重,治疗需花费更多精力。因此,专家建议,一旦出现症状应立即就医。而夏季阳气充足,正是缓解偏头痛的最佳季节,“老患者”可选择“冬病夏治”来进一步缓解症状。

九成人头痛过好发于青壮年

头痛是临床上最常见的症状之一,国内外偏头痛发病率均较高。据统计,全球 90% 的人在一生中都出现过或长期出现头痛症状,长期性偏头痛很有可能是重病的先兆,但经常未能引起充分的重视。杨建梅主任介绍,偏头痛是一间断性反复发作的、以一侧头痛为特征的搏动性头痛疾病,是临床常见病、多发病,严重影响着人们的工作和学习。偏头痛已成为最严重的慢性功能障碍性疾病,世界卫生组织 2001 年发布的世界卫生组织中将常见疾病按其健康寿命损失年进行排列,偏头痛位居第 20 位,并将严重偏头痛定为最致残的慢性疾病,类同于痴呆、

四肢瘫痪和严重精神病。根据欧美国家的统计,全球大约 6-8% 的男性与 12-15% 的女性罹患偏头痛。最常罹患偏头痛的年龄约在 35-45 岁之间,而且女性易罹患偏头痛的几率是男性的 3 倍。

杨建梅主任表示,偏头痛的诱因很多。首先是身体情况,月经、妊娠、绝经期、雌激素、缺镁、鼻炎、组织胺、疲劳、头部受伤、睡眠过少或过多都可引起头痛。第二,饮食如巧克力、烟酒、咖啡、牛奶、饥饿、柑橘类水果、冷饮、亚硝酸盐、高脂、味精、低血糖、饮食不规律等也可致头痛。第三,情绪激动与释放(周末与假期)、焦虑、烦恼、抑郁、恐惧等不良情绪易招来头痛。第四,天气变化(雷电/雨天)、高低温、高湿度、高海拔、暴晒与强光、冷风、噪音、闪烁、彩色、气味等环境因素也可诱发。第五,过量维生素 A、避孕药、硝酸甘油、西洛他唑、利血平、胍苯达嗪、雷尼替丁、前列腺素等药物可致头痛发作。

偏头痛也可“冬病夏治”

57 岁的王女士三十多年前出现头痛,每月头痛 5-6 次,经常在不明原因情况下发生头痛,睡一觉症状即可减轻或消失,查头颅 CT 未见异常,诊断为偏头痛。近十年来,王女士头痛次数增多,每月头痛

10-12 次,头痛程度加重,发作时伴怕见光、恶心、呕吐、烦躁,经常晚上失眠,不能正常上班。对此,杨建梅主任建议,王女士可尝试“冬病夏治”来缓解偏头痛。

杨主任解释,冬病夏治法是对冬季气候寒冷时好发及感寒后易发的一些宿疾,在夏季气温高和机体阳气旺盛时,给予养阳补益的治疗方法,从而祛除体内沉积的寒气,调整阴阳,达到阴阳平衡,宿疾得以恢复。冬病夏治适用于阳气不足、肺气虚弱、虚寒疼痛和一些免疫功能低下类的疾病。如体虚感冒,支气管哮喘,慢性阻塞性肺疾病,慢性支气管炎,变应性鼻炎等,在临床上对偏头痛也有很好的效果。

中医方可缓解偏头痛

偏头痛属于中医“头风”、“脑风”、“头痛”等范畴。历代医家对偏头痛多未设专篇论述,散见于头痛的相关内容。杨建梅主任指出,头痛之病名源于《素问·风论》,据其病因而有:“脑风”、“首风”之名,认为乃外在风邪寒邪犯于头脑所致。张景岳指出诊断头痛应辨别病程长短,病位表里,邪正虚实,并予以辨证治疗。

头痛的病因,不外外感和内伤

两大类。外感引起者,多由起居不慎,坐卧当风,感受外邪,以风为主,多挟寒、热、湿邪。内伤所致者,多与肝、脾、肾脏三脏有关。其发病初始多因风邪上犯巅顶所致,随着病情的发展,则多以肝阳上亢、瘀血阻络为病机。杨建梅主任介绍,中医传统方——颅痛饮方中的天麻、白芍、白蒺藜等中药材具有平肝潜阳、活血通络的功效,对于治疗偏头痛能起

到较好的作用。

据悉,徐汇区中心医院中医科是全国综合性医院中医药工作示范单位,国家药物临床试验机构中医药脑血管病专业组,国家中医药管理局“十一五”、“十二五”中医脑病重点专科,国家中医药管理局中医治未病试点单位,上海市中医临床重点学科(中医脑病),上海市综合性医院示范中医科。

专家简介



杨建梅
主任医师、教授、医学博士
复旦大学附属中山医院徐汇医院(上海市徐汇区中心医院)中医科

主任,国家药物临床试验机构中医脑病专业组负责人

世界中医药学会联合会疼痛康复专业委员会常务理事、中国民族医药学会脑病分会常务理事、中华民族医药学会常委、上海市中医药学会亚健康分会常务委员、徐汇区中医质控组组长等。

发表论文四十多篇,其中 SCI 一篇,参编书一部。参与国家项目两项,主持和参与上海市经委课题及上海市卫计委课题十余项。获上海市科技成果三等奖一项;第二十二届上海市优秀发明银奖一项;徐汇区医疗卫生技术奖两项;专利四项。

擅长高血压病、冠心病、中风、偏头痛、高脂血症、糖尿病、失眠、便秘等病及亚健康及疑难病的中医药调治。

复旦大学附属中山医院徐汇医院急诊科副主任王伟——

天热宠物“脾气大”被抓咬后应及时处理伤口就医

叶雪菲

8 月正值高温,气温的升高不仅使人心烦躁,宠物们也开始躁动起来。而在夏季,人们穿的衣服薄而短,裸露的肌肤越来越多,许多喜爱宠物的人士在与宠物“亲密接触”时,不慎被抓伤、咬伤的几率大大提高。复旦大学附属中山医院徐汇医院(上海市徐汇区中心医院)急诊科副主任王伟表示,每年夏季都是犬伤高发季节,近一个月来,因犬伤而来就医的患者快速升高,一天甚至多达 100 余名患者。专家建议,夏季与宠物接触时,要保持适当的距离,以免发生意外。若不慎被狗、猫等动物咬伤或抓伤后,应立即用清水或肥皂水反复冲洗伤口持续 15 分钟,并尽快就医。

被咬伤后应立即冲洗伤口并送医

日前,38 岁的姚先生被小区中的宠物犬咬伤。因未出血,仅是轻微咬伤,姚先生便自行清洗及消毒了伤口,并未去到医院进一步检查。不幸的是,姚先生在 2 个月后狂犬病发作,此时再接种疫苗已无法阻止疾病发作。不到一周,姚先生就因狂犬病发而失去了生命。“狂犬病的死亡率几乎为 100%,”王伟提醒,即使被轻微咬伤,也应引起重视,在自行处理后应及时到医院进一步诊治,以预防狂犬病的发生。

王伟介绍,狂犬病暴露是指被狂犬、疑似狂犬或者不能确定健康的宿主动物咬伤、抓伤、舔舐黏膜或者破损皮肤,或者开放性伤口、黏膜直接接触可能含有狂犬病病毒的唾液或者组织。暴露后处置,越早越好。处置包括三步:伤口处理、狂犬病疫苗接种、需要时使用狂犬病被动免疫制剂(狂犬病人免疫球蛋白或者抗狂犬病血清)。“这三步都很重要,不可互相替代。任一环节没有处置好,都可能导致预防失败。”王伟说道。

首先是清理伤口,包括彻底冲洗和消毒处理。由于被咬伤的部位可能携带大量的狂犬病毒和各类细菌,通过冲洗和消毒有助于伤口愈合、避免感染,更重要的是降低狂犬病毒总量。因此,应立即用肥皂水或其他弱碱性清洁剂冲洗伤口,能降低感染的概率。但由于犬齿成弯勾样且伤口多为不规则的撕裂伤,肉眼不能辨别的病毒很难完全清除,这时就需要进一步的处置了,即接种狂犬病疫苗。而狂犬病疫苗接种后大多可在 7 天出现中和抗体,14-28 天处于峰值。因此,即便在第一时间接种疫苗,都存在一个免疫系统的监视“空窗”期,如果有高感染风险(三级暴露)就必须用狂犬病被动免疫制剂,其主要作用为疫苗诱导机体产生有效抗体之前,在患者暴露部位立即提供所需的中和抗体。

如何判断受伤程度?

王伟指出,《狂犬病预防控制技术指南(2016 版)》中表明,一级暴露,指的是日常的接触,完整皮肤被舔舐,完好的皮肤接触狂犬病动物或人感染病例的分泌物或排泄物。二级暴露的定义为:裸露皮肤被轻咬;无出血的轻微抓伤或擦伤。三级暴露定义是:“单处或者多处贯穿皮肤的咬伤或抓伤。”“贯穿”表示至少已伤及真皮层和血管;“破损的皮肤被舔舐”;“暴露于蝙蝠”;“开放性伤口或黏膜被唾液污染(如被舔舐)”。通常情况下,出血的一律归为三级暴露,如果侵入身体的病毒数量多,或者暴露部位神经分布密集(例如手、外生殖器)、靠近中枢神经(例如头面部),也归为三级暴露。

二级暴露和三级暴露的处置是有明显区别的:二级暴露,处置措施包括伤口处置、接种狂犬病疫苗;三级暴露则需要给予狂犬病被动免疫制剂。狂犬病被动免疫制剂,即抗狂犬病血清或者免疫球蛋白。

狂犬病的潜伏期有多长?

国内外资料表明,狂犬病的潜伏期通常为 30-90 天,越接近中枢神经系统发病越快。伤口大,咬得深,咬伤部位多,神经组织易暴露,病毒感染的数量多,风险就大。少数

潜伏期可能短至 7 天,极少数病例(不到总数 1%)潜伏期可能大于一年,一年后再次发病的可能性就更小。

王伟表示,如没有及时接种狂犬病疫苗,只要未发病之前接种狂犬病疫苗能产生有效抗体就管用。一般狂犬疫苗整个注射期为 21 或者 28 天,在治疗期间,避免饮酒、喝浓茶、咖啡;亦不要吃有刺激性的食物,诸如辣椒、葱、大蒜等。同时,应尽量避免使用激素、环磷酰胺等免疫抑制剂和氯喹等药物,因为这些药物抑制人体免疫功能。还要避免受凉、剧烈运动或过度疲劳,防止感冒等,否则会降低狂犬病疫苗的预防效果。

如何避免被动物咬伤?

有不少主人在和自己宠物亲昵时也可能不慎被狗猫抓伤、咬伤。因此,王伟建议,与宠物相处时不宜用食物等过分逗弄,否则会伤及自身,家长更应看好家中孩童,防止其与宠物发生冲突,而外出遛狗的市民也应注意安全防护措施,可采取牵引绳、为狗戴口套等措施,防止宠物殃及无辜行人。

如果遇到情绪失控的动物,做好以下几点,可有效保护自己。

1. 学会观察动物进攻前发出的信号,如:弓背、背毛竖起、尾巴竖起、发出低吼等威胁性的叫声。
2. 动物逼近时,要保持冷静,慢

慢地后退,不要直视动物的眼睛。

3. 若被动物攻击,并被扑倒在地,应该蜷起身体,护住自己的头和脖子,不要乱跑,也不能去踢动物或者表现出自己的恐惧。

4. 若手边恰好有背包、自行车等“挡箭牌”,就把它们挡在自身和动物之间。

专家简介



王伟
副主任医师
复旦大学附属中山医院徐汇医院(上海市徐汇区中心医院)急诊科副主任

上海市中西医结合学会第三、四届急救医学专业委员会委员

擅长心血管急症、心力衰竭、心律失常及其他危重病诊治。2015 年获“中国医院协会医院科技创新奖三等奖”。