

【科普】夏季头痛频发，怎么办？

台州市立医院 2023-07-26 17:07 发表于浙江

—— 点击蓝字，轻松关注   ——



大暑已至，天气炎热，空调已经是不少人离不开的“续命神器”。但从外面进入空调间，吹了吹凉爽的空调，很多人会出现头胀、头痛的症状。这是怎么回事？

“夏季高温、闷湿等环境特点，常会诱发或加重头痛，而与气候有关的夏季饮食、睡眠以及情绪方面的问题，也常常直接或间接导致头痛。”近日，台州市立医院神经内科主治医师张亚萍在门诊中，就遇到了不少被头痛困扰的患者。

01

你知道这些头痛类型吗？

01 缺水性头痛

60多岁的张大妈，前阵子在家打扫卫生，丢完垃圾起身，她忽然觉得一阵头痛，紧接着就是重重的眩晕感。张大妈回忆，这样的情况似乎只出现在夏天，别的季节几乎没有。

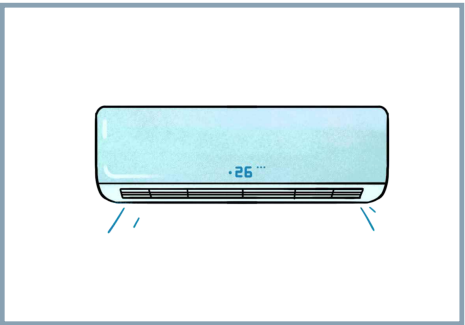
因为不放心，老人在家人的陪伴下到医院就诊。据医生判断，张大妈的头痛症状，可能是因为夏季气温较高，汗液流失多，出现脱水导致的“缺水性头痛”。这种情况下，多注意休息，适当补充水分和盐分，部分人借助药物，可以缓解因脱水症状带来的头痛。



02 | 冰淇淋头痛

28岁的陈小姐，上周下班后，打算回家午休，路过商店时觉得口渴，就买了一根冰激凌，吃得稍急了一些，结果出现头痛的症状。

“快速吃下冷饮后诱发头疼，是因为一次性进食较多冷饮，会刺激口腔及胃肠道黏膜，导致头部和颈部的肌肉、血管收缩，影响血液流通，大脑缺血缺氧而产生头痛。”张亚萍解释说，同理，一些人从炎热的室外回到室内，乍一吹冷空调，也容易感到头胀、头痛。



这种情况下，应减少吃冷饮的频率，调高空调温度，当头痛发作时，可以尝试用手反复进行局部按摩，缓解突然的“冷刺激”引起的头部血管、肌肉的收缩，减轻疼痛。

医生提醒



张亚萍提醒：要避免这些头痛症状，日常的生活作息要注意，劳逸结合。夏季气温虽炎热，但要注意合理使用空调。适量运动是好事，但千万别过量，否则容易导致身体出现不适。

饮食方面，遵循清淡、健康的原则，平时可以多吃蔬菜、水果。适当喝一些绿茶，也有助于缓解头痛症状。对于一些情绪易波动起伏的人群来说，要保持良好的心境，减少躁怒情绪。

“头痛一般可以通过调整生活作息和心态得以缓解。”张亚萍说，当发现自己的头痛症状一直不缓解，甚至出现恶心、呕吐、脖子僵硬等状态的变化时要注意了，可能是高血压引起的脑出血，建议及时到医院检查。



内容来源 | 台州晚报

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 徐浩 李皖生



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越

