



# 紧张性头痛莫慌 科学认识护健康



记者 傅畅璐

通讯员 唐晓霞 彭颖异

近日,市第二人民医院头痛门诊蒋新作主任接诊了一位高三学生小王。小王自述自己学习成绩处于班上中等偏上的水平,家人对她抱有较大的期望。今年9月,升入高三后,小王感觉学习压力倍增,连续多日入睡困难且容易惊醒,随即开始频繁的头痛、失眠,也影响了学习。

蒋新作仔细询问了病史,结合查体及相关检查后,诊断小王是因自身压力过大导致的紧张性头痛,所幸就诊及时,小王只需调节好自身心态,改善作息,适当服用口服药物即可。同时,蒋新作还在详细了解小王的作息后,针对性地给予了居家指导。一周后,蒋新作电话回诊,得知小王的疼痛已经没有发作了。

“紧张性头痛是慢性头痛中常见的一类,各处肌肉的血液循环障碍,致痛物质的局部堆积,焦虑、抑郁、情绪障碍、应激等因素导致头颈肩部肌肉痉挛缺血都是紧张性头痛的常见诱因。”蒋新作介绍,小王由于自身及家人期望值过高,升入高三学习节奏更加紧凑,压力不断增大,加之没有找到合适的纾解方式,头痛愈发频繁,痛感不断加强。

进入初三高三等关键时期,每

年都有不少青少年因为压力过大诱发头痛。而这一类的头痛如果干预及时,是完全可以避免的。

## 注意保暖,及时添衣

进入秋季学期,天气逐渐转冷,青少年又正是畏热的年纪,许多人贪凉不注意保暖,很容易感冒。而感冒一则容易诱发头痛,二则会降低免疫力导致原有的头痛更为剧烈;同时也不利于自身学习。因此学子们在寒冷季节时要注意及时添衣,防止受寒,同时在外出时佩戴帽子围巾,防止头部受凉收缩血管引起头痛。

## 清淡饮食,合理搭配

青少年日常饮食应以清淡为主,每日摄入足够蔬菜水果,多食用鱼肉、瘦肉、鸡蛋、牛奶等含蛋白较高的食物,补足身体所需,有利于提高免疫力;同时适当食用坚果、果干类食物补充微量元素。还要记得补足水分,机体处于脱水状态也可能导致头痛。

要特别注意的是,奶茶、咖啡、浓茶饮料、酒精和香烟都会兴奋神经,干扰日常作息,导致休息不佳及睡眠不足,从而诱发或加重头痛。

## 科学作息,劳逸结合

许多学生自身期望值过高,生

怕自己赶不上学习进度,不少人群在测试前期或者日常学习时往往放弃休息,熬夜苦读。这样的行为是不可取的,熬夜、休息不足、睡眠质量差都会导致头痛发生或加重。学子们应掌握科学学习方法,有效学习,劳逸结合,充足睡眠,靠高质量的学习取胜。不恰当的坐姿睡姿会导致肩颈腰背肌肉酸痛,也会导致头痛发生或加重,日常生活中也要注意干预。

## 适当锻炼,及时疏导

许多学生非常重视学习,恨不得所有的时间都用在在学习上,忽略了锻炼,导致身体抵抗力下降。而且高强度的学习会让人精神一直处于紧绷状态,也不利于心理健康,很容易滋生焦虑、抑郁等不良情绪。学生们可以适当放松心情,利用间隙时间适当进行体育锻炼或者下棋、冥想等方式放松。

蒋新作主任提醒,如果一直无法控制自身不良情绪,一定要正视问题,及时寻求帮助,尽早疏导不良情绪,避免诱发加重头痛。如发现自身有头顶重压感、头部紧箍感、间断或持续发作的头痛,一定要及时就诊;也可以记录下自身头痛的时间、频率、强度、诱因等,方便就诊时告知医生查找原因。

## 2024年全市预防艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播项目培训班开班 携手阻断传播 共育健康新生

记者 傅畅璐

通讯员 吴亚丽 龚平

本报讯 为加强全市预防艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播项目工作管理,进一步提高各级医疗助产机构预防母婴传播工作服务能力,推进消除母婴传播工作进程,10月11日,由邵阳市卫生健康委主办、邵阳市妇幼保健院承办的2024年全市预防艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播项目培训班举行。

今年上半年,我市孕产妇艾“梅乙”孕产期检测率99.99%;艾滋病感染孕产妇配偶、性伴检测率100%;梅毒感染孕产妇配偶、性伴检测率90.20%。艾滋病感染孕产妇及所生儿童抗病毒用药率100%;梅毒感染孕产妇治疗率100%;乙肝表面抗原阳性孕产妇所生儿童免疫球蛋白及时注射率

98.37%、首剂乙肝疫苗及时接种率98.73%。

本次培训邀请了多位专家进行授课。培训内容涵盖了预防艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播项目的各个方面,包括艾滋病、梅毒和乙肝阳性孕产妇及所生儿童的管理,实验室管理,医患沟通技巧等内容。参训人员表示,此次培训内容丰富、实用性强,不仅学到了新的知识和技能,也明确了今后工作的努力方向。

预防“三病”母婴传播工作是一项高标准、高质量、高投入的工作。此次培训,进一步规范了我市预防艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播工作流程,提升了项目管理人员综合水平和项目管理质量,提高了医疗助产机构服务能力,对全市实现消除艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播目标起到了积极的促进作用。

## 秋风渐凉

# 心血管病患者 “多管齐下”护健康

田晓航

秋意渐浓,天气由凉转寒。医学专家提醒,寒冷是心血管病加重的诱因之一,患者可从穿衣、起居、饮食、运动等方面采取措施防止发病或病情加重。

中国中医科学院西苑医院副院长徐浩介绍,寒冷易使血管收缩、血压升高、心脏搏动加快,从而加重心脏负担,最终可能导致心绞痛或心肌梗死发生,心血管病患者不注意防护则可能旧病复发或症状加重。

“中医认为,‘头为诸阳之会’,深秋时节心血管病患者外出应注意头部保暖。”徐浩说,患者还应及时添加衣物,注意保护肩、背、脚,防止寒气入体;宜早睡早起,不熬夜,中午可适当

午休;注意清淡饮食,合理进补,少食煎炒炸之物及腊肉、香肠等加工肉制品。

此外,一些中医药方法对改善心血管健康有益。中国中医科学院西苑医院心血管科住院医师王心意介绍,睡前用加入艾叶、红花、生姜等药材的水泡脚,水温37摄氏度至39摄氏度,时间20分钟左右,有助于温阳活血通络。

专家还提示,每周3至5次、每次30分钟左右的运动也可降低心血管疾病风险,年轻人可选择跑步,中年人可选择快走、慢跑等,老年人可选择散步、太极拳等;运动时宜穿着宽松透气的衣服,出汗后应增添衣物,切勿着凉。



10月10日,绥宁县组织医务人员深入社区和养老院开展义诊活动,免费为老人们测量血压、血糖,进行心肺听诊等常规检查,为老人们送上了一份特殊的节日礼物。  
孙芳华 邓琳莉 摄影报道

## 邵阳学院附属第二医院开展义诊活动 重阳送健康 情暖夕阳红

记者 陈红云

通讯员 周娟 于豆

本报讯 10月10日至11日,邵阳学院附属第二医院分别在邵阳艺成职业技术学校及邵阳市城南公园开展“我们的节日·重阳”大型义诊活动,为老年朋友们送去了节日的祝福和关爱。

本次义诊活动,主要对老年人

的常见病、多发病进行相关的诊疗服务,同时为老年人免费检测血压、血糖。医务人员针对老年人关心的健康体重、理想血压等项目开展科普知识讲座,耐心解答老人们提出的各种健康问题,从饮食、运动、规律服药、定期体检及复查等多个方面进行指导。

活动现场,医务人员还向老人们发放了健康宣传资料,积极宣传

健康知识,普及高血压、糖尿病等常见疾病的预防和治疗知识,宣传胸痛、卒中等相关疾病的症状、体征、早期诊断以及急救知识等内容,提醒他们在日常生活中要注意健康饮食、适度运动,保持良好的心态。

义诊活动让广大老年人在家门口就能享受到优质、贴心的健康服务,切身感受到节日的温暖与关怀,得到了老年朋友们的一致好评。