

头痛那些事儿：常见类型与应对策略

□尚飞 灵璧县人民医院康复医学科

头痛是许多人都会经历的一种不适症状，其程度和频率因人而异。有时，头痛可能仅仅表现为短暂且轻微的不便。然而，在某些情况下，头痛可能是更严重健康问题的信号。因此，了解头痛的常见类型以及应对策略至关重要。跟我一起来了解一下吧！

1 紧张性头痛

这是很常见的头痛类型之一，往往与精神压力、焦虑或者抑郁等情绪状态相关。此类头痛的特点通常是在头部两侧产生一种压迫感，仿佛头部被紧紧勒住似的。应对策略：①暂时休息。当感觉头部不适时，可以找一个安静的地方稍作休息，减轻大脑的压力，为身体提供恢复的机会，从而帮助缓解不适。②练习深呼吸或冥想。花几分钟进行深呼吸或者冥想练习，可以帮助你保持内心的平静与放松，有利于减轻头痛症状。③纠正日常坐姿。维持正确的坐姿对于预防因长时间保持同一姿势而引起的颈部和肩部僵硬至关重要。④定时伸展肌肉。每隔一段时间就站起来活动一下，特别是做

一些针对颈部和肩部的拉伸运动，可以促进血液循环，减少肌肉紧张带来的头痛。⑤保证睡眠、规律作息。每晚应确保获得足够的睡眠时间，同时尽量遵循固定的作息时间表，以稳定生物钟，降低由于疲劳累积引发头痛的风险。

2 偏头痛

偏头痛通常呈现为头部一侧的强烈跳动性疼痛，并可能伴随有恶心、呕吐以及对光和声音敏感的症状。应对策略：①避开那些已知的触发因素。比如，红酒、奶酪和巧克力等食物，因其含有特殊成分可能会引发偏头痛，需尽量避免食用。同时，环境因素也不容小觑，如天气波动或者强光等都可能是诱因。面对天气的急剧变化采取适当的防护措施，或通过佩戴适合的太阳镜来减少强光对眼睛的影响。②维持健康生活习惯。规律作息利于稳定体内的生物钟，从而减少因生活不规律导致的偏头痛。均衡饮食既能确保营养的全面摄入，又能避免摄取可能诱发偏头痛的食物。适量的运动可加速血循环，强身健体，但需警

惕不要让身体或者精神过度疲乏。③药物治疗。对于轻度、中度的偏头痛，非处方止痛药或许就能有效缓解症状。然而，针对严重的偏头痛情况，医生可能会建议使用特定药物，或者其他专门设计用于治疗偏头痛的处方药。

3 丛集性头痛

这种类型的头痛非常剧烈，通常集中在眼部区域，可能引起眼睛周围的红肿、流泪，甚至造成鼻塞的现象。应对策略：①使用加湿器或采取蒸汽吸入法，保持鼻腔湿润，促进鼻窦区域的空气流通，减轻鼻塞症状。②温热敷面。使用温暖的毛巾敷于脸上几分钟，特别是眼周区域，便能感受到舒缓效果，进一步缓解头痛症状。③合理用药。根据医生指示，合理使用药物。对于一些情况，可能需要使用某些特定药物来减少鼻腔内的肿胀，改善呼吸。而在存在潜在感染的情况下，遵医嘱使用抗生素则是必要的。

4 窦性头痛

这种类型的头痛通常在鼻窦发炎或阻塞时

出现，患者常伴随脸部的压迫感或隐痛。应对策略：一是，根据实际情况采用吸氧治疗。对于某些患者而言，氧气疗法能够迅速减轻头痛症状。二是，遵医嘱服药。服用曲普坦类药物，能够迅速作用于头痛部位，为患者提供即时的疼痛缓解效果。不过，患者需要在专业医生指导下服用。

5 高血压性头痛

高血压引发的头痛是由于血压上升引起的一种症状，其严重程度不一，可以从轻微到极其严重变化。此类头痛可能伴有其他多种症状，如视物模糊、胸部不适、呼吸急促或四肢无力等。应对策略：一方面，重视治疗原发疾病。遵循专业医疗人士的建议使用降压药物，是管理血压的有效方法。另一方面，适时引入心理治疗方法也很重要。适当的心理干预措施能够帮助降低血压并缓解头痛症状。心理支持不仅有助于减轻压力和焦虑，还能提升患者面对疾病时的信心与应对能力。

6 脱水性头痛

脱水性头痛是因体内水分不足及电解质失

衡所触发的一种头痛。当人体经过剧烈运动、在高温环境中大量出汗，或是未能及时补充所失去的水分时，就可能引发脱水状况。这种情况下，正常的血液循环和大脑功能可能会受到影响，进而导致头痛的发生。应对策略：第一，及时补充水分与电解质。及时补充身体流失的水分和必要的电解质，帮助恢复体内环境的稳定。第二，关注日常水分摄入。确保每日都有充足的水分摄取，特别是在进行了体育活动或是处于高温环境下工作时，更应增加水分和电解质的补充。

7 其他类型的头痛

除了上述常见类型外，还有一些其他类型的头痛，如药物过度使用性头痛等。这些头痛类型的症状和原因各不相同，需要根据具体情况采取有效的应对策略。

注意事项：如果您出现头痛频发、疼痛无法忍受，且伴随视力模糊和肢体无力等严重症状，建议及时就医，明确头痛具体类型，并在医生指导下接受专业治疗。此外，在使用任何药物之前，请及时咨询专业医生，以确保用药安全。



生活 · 资讯

招聘求职/房源租赁/生活服务

刊登电话：4010358 QQ：934437821

遗失声明登报

网上办理证件遗失声明，
公告发布，分类广告，
请扫二维码，方便、快捷。

装饰设计

装修热线
TEL:2861072
13855264565

开锁服务

★开锁换锁 2077110

找工作 招职工

请扫码登录
蚌埠“三公里”就业圈。

专业搬家

★搬家保洁 18155260468
★吉发搬家 18955201336
★鸿福搬家 4191123

蚌埠日报社
市区、怀远公交站牌广告位

形象宣传 品牌传播
营销推广 产品展示

服务热线 4014778

蚌埠市发改委部分农副产品价格监测信息

名 称	单 价	名 称	单 价	名 称	单 价
粳 米	¥ 2.32	山 药	¥ 3.40	香 菜	¥ 2.98
面粉 1	¥ 2.07	生 姜	¥ 7.29	青 菜	¥ 2.13
大豆油	¥ 66.74	莲 藕	¥ 3.33	茼 蒿	¥ 3.66
食用调和油	¥ 70.74	洋 葱	¥ 1.72	菠 菜	¥ 1.78
猪后座肉	¥ 13.66	胡 萝 卜	¥ 2.04	韭 菜	¥ 3.11
鲜牛肉	¥ 29.64	蒜 头	¥ 7.72	长茄子	¥ 2.98
鲜羊肉	¥ 33.63	土 豆	¥ 2.36	青 椒	¥ 3.43
鸡 蛋	¥ 4.34	葱	¥ 5.24	西红柿	¥ 3.74
小仔鸡	¥ 14.46	芹 菜	¥ 1.62	黄 瓜	¥ 2.79
鲫 鱼	¥ 8.50	黄豆芽	¥ 1.87	冬 瓜	¥ 1.86
四季豆	¥ 8.28	莴 笋	¥ 1.86	西蓝花	¥ 3.39
毛 豆	¥ 7.73	蒜 苗	¥ 2.33	大白菜	¥ 0.89

以上为 2025 年 3 月 18 日部分农副产品市场均价，供参考。单位：元/500 克 油：元/5 升

公益广告



森林防火 人人有责

中共蚌埠市委宣传部 蚌埠日报社 宣