

## 头痛类型多样,诱因各有不同

在探讨可乐与头痛的关系之前,戚玲首先介绍了头痛的几种常见类型及其主要特征,帮助大家更全面地认识这一常见症状。

**偏头痛:**作为全球第二大常见神经系统失能性疾病,偏头痛往往反复发作,多表现为单侧、中重度的搏动性疼痛,常伴有恶心、呕吐、畏光或畏声等症状。需要特别注意的是,成年女性患病率为男性的3至4倍,激素水平变化是诱发偏头痛的重要因素之一。

**紧张性头痛:**这是最常见的一类头痛,多与压力、焦虑或颈部肌肉持续紧张有关。疼痛一般为双侧头部紧箍或压迫样钝痛,程度通常较轻,但可能持续较长时间,会对日常活动造成一定影响。

**丛集性头痛:**这类头痛相对少见,好发于青壮年男性。疼痛极其剧烈,多集中于眼眶周围,发作呈周期性,例如每天固定时间发作,每次持续数十分钟至数小时,严重影响患者生活质量。

**药物过度使用性头痛:**此类头痛是长期过量服用止痛药(如常见的克感敏等)所导致,治疗难度大、易迁延不愈,其治疗成本约为普通偏头痛的3倍。

戚玲特别强调,应避免因头痛频繁而擅自增加止痛药用量,以免诱发此类头痛。

## 可乐缓解头痛,原理有迹可循

为何会有“可乐治头痛”的说法?戚玲从可乐的成分和头痛的部分诱因角度,分析了可乐可能缓解部分头痛的原理。

首先,可乐中含有的咖啡因是关键因素之一。咖啡因具有收缩血管的作用,对于因血管扩张引发的偏头痛,可能会起到一定的缓解作用。

其次,可乐中的高糖分也能发挥一定作用。高糖分可以快速提升人体血糖水平,对于因饥饿或低血糖引发的头痛,能起到缓解作用。此外,甜味还能带来愉悦感,这种积极的情绪体验可间接缓解因焦虑引发的头痛。

再者,可乐中的碳酸气体并非毫无用处。对于偏头痛发作时伴随的恶心症状,碳酸气体能帮助缓解头痛引发的胃部不适症状,让患者感觉更舒适一些。

另外,不少人喝可乐时会搭配薯条等零食,而薯条中的盐分对因电解质失衡诱发的头痛,可能有一定的缓解作用。同时,冰可乐的低温效应能暂时麻痹口腔及头部局部神经,分散大脑对疼痛的感知,从而让人暂时感觉头痛有所减轻。

不过,戚玲强调,可乐缓解头痛的效果存在明显局限性,并非对所有头痛都有效。从适用范围来看,可乐仅对部分偏头痛可能有短暂的缓解作用,对于紧张性头痛、药物过度使用性头痛等其他类型的头痛则完全无效。而且,效果因人而异,部分人可能喝了可乐后头痛毫无改善。更需要注意的是,咖啡(含咖啡因)对部分敏感个体而言,反而可能成为偏头痛的诱因,饮用后不仅无法缓解头痛,还可能加重症状。

## 治标不治本,长期依赖风险高

“虽然可乐可能对部分头痛有短暂缓解作用,但它绝对不能作为治疗头痛的方法。”戚玲明确指出,可乐缓解头痛属于“治标不治本”,只能暂时掩盖症状,无法解决头痛的根本病因。如果长期依赖可乐缓解头痛,可能会掩盖潜在的严重健康问题,如脑部疾病等,从而延误诊断和治疗,造成严重后果。

除了延误病情,长期饮用可乐还存在诸多健康风险。可乐属于高糖、高咖啡因饮品,长期大量饮用会导致糖分和脂肪摄入超标,进而引发肥胖、血糖异常、血压升高等代谢问题。这些代谢问题不仅会影响身体健康,还可能成为诱发或加重头痛的新因素,形成恶性循环。



# 专家: 仅能暂时掩盖症状,长期饮用风险大 可乐能治头痛?

医师戚玲,请她从专业角度为大家科学解析「可乐治头痛」背后的真相。神奇的功效?针对该说法,记者采访了云南省第二人民医院神经内科副主任医师平台上引发关注,不少人将其视为缓解头痛的偏方。可乐是否真的具备如此「头痛难忍,喝瓶可乐就能缓解?」近日,「可乐能治头痛」的说法在社交

## 出现这些情况,需及时到神经科就诊

面对头痛,很多人不知道该如何处理,要么盲目忍受,要么自行用药。对此,戚玲给出了头痛就医建议和科学管理方法,帮助大家正确应对头痛。

出现这些情况,需及时前往神经科就诊:

头痛发作频率明显增加,每月发作超过4次,说明头痛可能处于频繁发作状态,需及时就医查找原因。

头痛程度剧烈,严重影响日常生活和工作,如无法正常睡眠、进食、工作等,应尽快就诊。

头痛性质发生改变,或出现发热、恶心呕吐、视力变化、肢体无力、言语障碍等新的伴随症状,这些可能是严重疾病的信号,需立即就医检查。

自行服用止痛药后效果不佳,或需要不断增加药物剂量才能缓解头痛,可能已出现药物依赖或存在其他病因,应及时寻求专业医生帮助。

## 科学管理头痛,做好四点

**避免诱因:**首先要明确自身头痛的诱发因素,并尽量避免。常见的诱因包括压力过大、睡眠不足,还有强光、噪音等环境因素。

**保持健康生活方式:**规律的作息、充足的睡眠、均衡的饮食、适度的运动,对预防和缓解头痛至关重要。

**合理用药:**在医生的指导下规范使用急性期止痛药和预防期治疗药物,切勿盲目自行用药。

**采用非药物治疗:**生物反馈、放松训练、针灸等非药物治疗,可作为头痛的辅助治疗手段。

戚玲强调,头痛是一种常见症状,但背后的原因复杂多样,切勿轻信“可乐治头痛”这类没有科学依据的偏方。如果出现头痛症状,应根据自身情况,及时就医或采取科学的管理方法,才能有效缓解头痛,保障身体健康。 本报记者 陶彦然

## 新闻延伸

# 头痛的辅助检查有哪些

### 血常规

用于感染性或血液疾病的诊断。

### 血生化检查

用于诊断或排除可能由器质性疾病导致的继发性头痛,如肝肾功能、电解质、血糖、红细胞沉降率、C反应蛋白等。

### 脑脊液检查

怀疑颅内感染、蛛网膜下腔出血、低颅内压性头痛时进行,包括脑脊液常规、生化、细菌培养及压力测定。

### 脑电图

用于偏头痛痫性发作、癫痫时。

### 颅脑CT

用于颅内病变的诊断,对出血和钙化敏感,考虑肿瘤时需要进行增强CT。

### 颅脑MRI

用于颅内病变的诊断,包括炎症性病变、脑水肿、肿瘤性病变及颅后窝、眶周、鼻窦病变;MRA(磁共振血管造影)可用于脑血管检查。

### 脑血管造影

用于诊断颅内血管病变、肿瘤性病变等,是颅内血管病变(如动脉瘤)的精确检查手段,属于创伤性检查。

### 颈椎X线、CT或MRI

用于颈椎病变的诊断。

### 眼科检查

用于诊断或排除眼部疾病,包括眼压测定、眼底及视野检查。



本版图片来自网络