

南京首开“头痛门诊” 就诊前最好有“日记”

除了体温、血压、脉搏、呼吸之外,疼痛是世界卫生组织确定的“第五大生命体征”。作为常见疼痛的一种,几乎每个人都经历过头痛,长期慢性头痛对患者的生活和工作带来严重影响,正越来越受到医患双方的重视。让患者纠结的是,头痛不知道去医院看哪个科。近日,南京鼓楼医院神经外科开设了南京首个“头痛专病门诊”,时间为周二下午和周五下午,方便患者就诊。

现代快报+记者 刘峻 文/摄



南京开设首个“头痛专病门诊”

头疼,让人痛苦不堪

长期头痛的患者,心理压力很大,用药多而杂,非专病医生往往会局限于对症处理的治疗方式,头痛的反复发作常常会导致患者有或轻或重的抑郁及焦虑症状。

谭女士(化名)头痛20余年了,止痛药换着吃了好多种,情况还是越来越重。每次头痛发作的时候,吃不下睡不着,整个脑袋像“裂开”一样,痛苦不堪。谭女士告诉记者,她已经在多家医院的多个专科看过,脑电图、颅脑CT、MRI也做了,都没什么问题。这就很难办了,无法明确病因,医生往往也束手无策,每次也就开点止痛药结束诊疗。在头痛的影响下,谭女士的性格变得“古怪”,暴躁易怒,家人关系特别是母女关系大受影响。

日前,谭女士来到鼓楼医院头痛门诊,专家根据谭女士的头痛性质、发病部位、持续时间、伴随症状、既往病史、用药情况做了仔细的询问和体格检查,理清头痛发作的特点,最终考虑诊断为药物性头痛。前来陪诊的女儿很惊讶,她告诉记者,她们还是第一次听说,居然还有止痛药导致的头痛。

针对患者头痛用药不规范、精神压力大的情况,医生给出了调整用药、控制焦虑、健康饮食的建议。患者的疑问一一得到解决,谭女士说,这是这么多年来,自己的头痛第一次有了明确的病因,下一步就是积极配合治疗。

医生告诉记者,有的头痛患者,发作时甚至痛不欲生。上个月来就诊的小唐,就是其中一例非常典型的患者。小唐频繁发作剧烈头痛,头痛部位由眼眶延伸至额部。发作时还有流泪、出汗、恶心症状,即便按照医嘱使用止痛药物,效果也不明显,这让小唐备受折磨。鉴于小唐较为年轻,从发病特点来看,专家考虑为典型的丛集性头痛。医生嘱咐小唐调整治疗方案,改用曲坦类特异性止痛药物、高流量吸氧、抗癫痫药物、抗焦虑药物,从而快速止痛减痛。一周后复诊时,医生了解到,困扰小唐许久的头痛已经明显减轻。

头痛没有办法治好?

有了头痛该怎么办?南京鼓楼医院神经外科头痛专病门诊的刘志坚主任医师告诉记者,面对头痛,很多患者甚至一些专业医护人员的处理方法都是有问题的。

“反正头痛也没办法治好”的消极观念是不正确的。”刘志坚强调,“头痛其实是身体对患者的一种警示,要正确看待。既不能置之不理,也不能胡乱吃药,而应该及时前往医院就诊。”

头痛发作往往导致患者心烦意乱,看什么都不顺心,什么事都不想做。头痛来了,有的人自己扛着,有的人闷头大睡,有的人随便吃些止痛药,还有人相信民间的一些“偏方”,不晓得吃了什么成分的药物。

实际上,头痛发生的病因非常复杂多样。疲劳、精神压力、颈椎病、高血压、药物等,都可以造成长期慢性头痛。部分患者在神经内外科、疼痛科、康复科、中医科等随机就诊,造成头痛的反复发作。

刘志坚介绍,国内开设头痛门诊的综合医院较少,比较知名的有解放军总医院、北京天坛医院、上海仁济医院等。南京市少数三甲医院将头痛门诊与头昏、高血压、癫痫等门诊联合设立,专病专治特色不够鲜明;专科医院疼痛门诊,由于缺乏综合医院学科齐全、多科协作的优势,对涉及五官科、口腔科、骨科、感染科、皮肤科等专科疾病导致的头痛,往往可能延误诊治。基于以上现状,鼓楼医院神经外科于今年新开设了头痛专病门诊,希望能够引导患者正确看待头痛发作,帮助患者树立科学就诊观,拥抱健康生活。

头痛的原因有很多,临床常见的头痛分为有明确原因的头痛和找不到原因的头痛。刘医生解释,很多疾病都可能导致头痛,如颅内肿瘤、颅高压、颅内感染、脑外伤、脑出血等。这类头痛又称为继发性头痛,医生帮助患者找到病因后,疗效自然满意。

遗憾的是,多数头痛是没有明确病因的。对于找不到明确原发疾病的头痛,如何做到准确分型、规范治疗,降低头痛发作频率和严重程度,最大限度地提高患者的生活质量,则是开设头痛专病门诊的意义所在。

头痛专病门诊的开展同时着眼于做好对本地域头痛患者的发病率、头痛分类亚型的统计,深入研究,发现规律,对患者后续治疗情况做好追踪及科学分析,提出针对头痛患者的精准诊疗及科学预防的观点及建议。

就诊前最好有“头痛日记”

所谓“见了头痛的病人,医生也头痛”,头痛的病因和症状都十分复杂。要想准确诊断头痛,不仅需要医生的临床经验和仔细鉴别,还需要患者提供准确的疾病相关信息。因此,专家推荐头痛患者在前往头痛专病门诊就诊前,除了有一些基础的检查资料外,最好还应该有一个“头痛日记”,以供医生参考,帮助诊断疾病。

什么是“头痛日记”呢?就像人们记日记一样,“头痛日记”是对头痛发作经历的简明记录,内容包括每次头痛发作的部位、严重程度、发作特点(有无其他不适,如头晕、恶心、呕吐、脖子痛、眼部及面部痛等)、持续时间、就诊情况、服药效果等。

专家说,借助搜索引擎的帮助,患者可以自己研究研究,找找头痛发病规律,尝试当一当自己的医生;但千万不要对号入座,轻言诊断。

对于患者最重要的是,坚持做好“头痛日记”记录,熟悉和了解自己头痛发作的特点,就诊时完整提供病史,做自己疾病诊疗过程的参与者。

对于如此认真细致、做好患病资料准备的患者,医生同样会很欢迎,会很乐于和患者研究其头痛可能病因,制定最佳的个体化治疗方案。

长期慢性头痛,对症下药可提高生活质量

既然头痛如此影响生活质量,我们应该怎样治疗和预防呢?

刘志坚告诉记者,头痛治疗的原则是止痛、预防发作、减少并发症、治疗原发病(如果存在)。头痛的完全治愈有一定难度,特别是长期、慢性头痛,目前没有哪种药物可以“斩草除根”,但是一旦诊断明确,对症下药,就能显著减少头痛的发作频率和程度,改善患者的工作及生活质量。

目前来说,药物依然是治疗头痛的主力军,既用于发作时的止痛,也用于再发的预防。但是如何用药、什么情况下用哪类药物最合适,服药的剂量、剂型、时间间隔等,都需要在医生的指导下进行个体化调整,并跟踪随访。否则,药物选择错误,则治疗方向南辕北辙;用药剂量不够,会达不到起效必需的血药浓度;而药物混用或超用,还可能出现脏器功能受损、严重毒副作用的大问题。

有句话叫“忍无可忍,无须再忍”,对于头痛患者来说同样适用。专家一再强调,很多患者习惯于“忍痛”,其实正确的做法是尽快在专业医师的指导下治疗。拖到痛得实在受不了了再使用止痛药,效果会变差甚至无效。

在头痛的整个诊疗过程中,医患双方彼此信任、相互配合尤为重要。头痛的治疗无法一蹴而就,患者要做好与疾患长期斗争及彼此共存的思想准备。针对不少患者“谈虎色变”的偏头痛,刘医生则认为不必过度焦虑。

在生活中,我们也可以运用多种方法预防头痛的发生。刘志坚介绍道,良好的心态、有序的生活、适当的运动,都有利于减少头痛发作。另外也需要关注饮食方面,减少摄入容易导致头痛的烟、酒、茶、咖啡、巧克力、腌制食品,多吃海产品、豆制品、坚果类食物。

“头痛的治疗绝不是单打独斗。”专家补充说,“随着现代医学的飞速发展,更多的有效药物和治疗手段正在不断地产生和发展,关于饮食调整、健康养生、中西医结合预防的理念在治疗头痛领域同样得到了广泛应用。”

由神经外科牵头,联合鼓楼医院多个优势学科,充分利用药物、中医、神经封闭、神经刺激及神经松解等微创手术,辅以心理、康复治疗等多专科协作的治疗方式正在蓬勃发展,力争科学准确、安全高效地诊疗头痛疾病。

经过科学规范的诊疗,绝大多数患者的情况会大为改善,头痛程度明显降低,重新享受少痛、无痛的幸福生活。

