

药物过度使用性头痛的判断与治疗

□ 何青

最近在门诊碰到一位头痛的患者,反复头痛10年,虽然头痛的程度不算很剧烈,但头痛一发作,马上就服用止痛药。渐渐地,患者从每个月吃1~2次,变成1周吃1~2次,最后变成每天吃1~2次,最后把止痛药变成了生活必需品。这就是药物过度使用性头痛(MOH)。

过度使用止痛药物的大多数是女性,好发年龄在40~45岁。药物过度使用性头痛的突出表现为原发性头痛发作频率增加,头痛特征逐渐不明显,如头痛性质、强度、部位改变,甚至畏光、畏声、畏嗅、恶心、呕吐等非头痛症状发作频率和程度也会随之改变,先兆症状可能消失,最终进展为每日头痛。因此,提高原发性头痛病人和专业人士对药物过度使用性头痛的认识,避免过度使用镇痛药物是减少MOH的关键。

药物过度使用性头痛的判断
根据国际头痛分类第三版,共包含三项主要标准。

- 1.患者之前曾患原发性头痛,目前每个月存在头痛症状≥15天;
- 2.定期使用一种或多种用于急性或/或对治疗头痛的药物,超过3个月(每月麦角碱、曲普坦、阿片类药物或复方止痛药或任意急性药物混合使用≥10天,单一成分止痛药使用≥15天);
- 3.不符合其他头痛的诊断。

药物过度使用性头痛的治疗

1.健康宣教:告知病人频繁使用急性镇痛药物、慢性头痛及MOH之间的关系,目的是发挥病人主动性,更积极加入治疗,减少镇痛药物的摄入。

2.撤去过度使用的药物:MOH首先要撤去过度使用的药物,其中包括完全直接戒药和逐步戒药两种方法。大多数药物可以立即撤去,包括曲坦类、麦角类、对乙酰氨基酚、阿司匹林

等。有些药物突然停药会出现严重的撤药症状,需缓慢撤药,包括阿片类、苯巴比妥类,尤其是苯二氮卓类药物。对于过度使用巴比妥类药物,院外难以停止服药以及伴有严重抑郁患者建议住院治疗。自律性高、具有强烈撤药动机、非巴比妥类药物过度使用、过度使用单种药物,不伴有精神障碍等患者可选择门诊治疗。

3.过度治疗:大多数病人在戒断后第2天至第10天出现戒断症状。最常见的戒断症状是初始化的头痛,伴随不同程度的恶心、呕吐、心动过速、睡眠障碍、焦虑和紧张情绪。研究表明,不同药物的戒断头痛持续时间不同,使用曲普坦类的病人持续时间最短约4天,使用麦角胺类的病人约7天,服用镇痛药物

的病人约10天。因此,戒断症状的持续时间长短和严重程度与过度使用的药物类型有关。戒断头痛可以使用既往未使用过的镇痛药物治疗或对症处理,包括非甾体类、激素、苯二氮卓类镇静药物等。在药物过度使用的戒断急性期,目前尚无使用镇痛药物最小剂量的大规模研究,最小剂量不仅能降低导致成为另一过度使用的风险,也减少了药物的副作用。国内外大多数专家推荐急性期每周服用对症镇痛药物少于2次。

4.预防性治疗:启动预防性药物能有效降低头痛频率、程度,但预防性药物应在开始戒药时立即加用,还是戒药成功后使用尚无循证医学证据,大多数专家的意见支持前者。根据原发性头痛的类型、先前治疗的有效性和副

作用、是否存在情绪障碍等共病,优先选择预防性药物和戒药同时启动。相对于原发性头痛的类型,可选用的预防性药物在种类上包括抗癫痫药物托吡酯、丙戊酸钠,钙通道阻滞剂氟桂利嗪,β受体阻滞剂普萘洛尔,三环类抗抑郁药阿米替林,肉毒素A等。

5.民族医学治疗:祖国医学在悠久历程的沉淀中,对头痛有较深的认识,大体可分为内伤头痛及外感头痛,通过对病人个体化辨证论治,可内服中壮药,比如天麻、钩藤、藁本、三叉苦、九里香,常用的方剂有天麻钩藤饮、半夏白术天麻汤、通窍活血汤等,根据头痛所属经络还可适当添加引经药有助于提高疗效,如太阳经头痛选用羌活、蔓荆子,阳明头痛选用葛根、白芷,少阳头痛选用柴胡、黄芩、川芎。也可配合外治方法,比如针灸、壮医锤痧疗法、壮医药线灸、针挑疗法、竹罐疗法、壮药足浴疗法等,可有效减少头痛的频率和程度。(广西国际壮医医院)

神奇的壮医水蛭疗法

□ 古情英 孙婷

水蛭,俗称蚂蝗、马鳖。体长约2~15cm,在水田里,在溪水涧等地方随处可见它的身影。除了令你及你恐,你还对它有多少了解呢?现在让我带你了解一下这个神奇的物种——水蛭以及壮医水蛭疗法。

水蛭,属环节动物门,通过吸盘附着在皮肤表面并分泌出唾液,其唾液中含有阻止血液凝固的水蛭素和使血管扩张的组胺样物质,致使人体被附着处的伤口流血不止,并出现皮肤瘙痒、红疹甚至出现水泡。若水蛭寄生于人体不同器官部位会导致不同的临床症状出现,如水蛭寄生于鼻腔、耳道、声门等部位,会引起头晕、头痛等症状;寄生于阴道,则会引起不同程度的出血、疼痛,甚至生殖器官损伤和功能障碍。所以,现实生活中谈到水蛭都会令大多数人恐惧不已,但是科研人员通过走访民间、翻阅典籍和大量的临床试验,将水蛭这一特性运用到治疗某些疾病取得很好的效果。并且把这一技法编辑成文、制定规范标准命名为壮医水蛭疗法,开始应用于临床并不断推广。

壮医水蛭疗法概述

壮医水蛭疗法,是利用饥饿的活体水蛭对人体体表道路网结(穴位/痛点)进行叮咬,吸拔局部瘀滞之气血,同时释放水蛭素入人体,从而疏通三道两路,维持人体天、地、人三气同步,调节气血均衡,以达到治疗疾病目的地一种方法。

壮医水蛭疗法要点说明

- 1.明确所患疾病是否适用这项治疗,水蛭疗法可以治疗痛风、风湿病、带状疱疹、银屑病、静脉曲张、脱发秃顶、痤疮肿痛及其他各种痛症等多类病种;
- 2.详询患者既往病史有无糖尿病、血友病等疾病,观察有无出血征象,如牙龈出血难止和肉眼可见的皮下出血点等,以上不可以应用水蛭疗法;
- 3.了解患者对疼痛的耐受的度和当前心理状况,如果属于疼痛高敏感者和内心恐惧者切不可使用,若是易过敏体质病人也应慎用;
- 4.女性患者要处于非月经期或妊娠期才能实施治疗,以免出血过多引发休克甚至流产。

壮医水蛭疗法操作步骤

1.定位与消毒:选定水蛭叮咬的部位或穴位,用75%酒精在选定部位皮肤

5cm范围内消毒并用无菌生理盐水在消毒部位皮肤进行清洁,去除酒精气味;

2.刺血与叮咬:操作的双手戴上手套,用无菌针头在选定部位进行快速浅刺放血;用无菌镊或棉签夹取水蛭并将吸盘对准刺血部位,直至咬紧吸血;

3.固定与计时:用纱布覆盖水蛭后并用胶布将其身体固定,记录开始叮咬的时间,叮咬时间40分钟;

4.脱蛭与止血:叮咬时间结束,用75%酒精棉签涂抹水蛭头尾使水蛭脱落至盛有75%酒精容器内死亡,再次用75%酒精棉签擦拭皮肤表面残留的水蛭唾液并用碘伏棉签消毒2遍,用无菌棉球按压出血部位并予无菌纱布覆盖后进行胶布固定。

壮医水蛭疗法的注意事项

壮医水蛭疗法治疗后,应观察30分钟无不适方可离开。若给予简单的止血包扎效果不佳,可予云南白药涂抹伤口后无菌敷料覆盖并利用弹力绷带加压止血包扎,加压包扎时间大于10小时;不要抓挠叮咬处的皮肤,结痂伤口切记揭开,以防再出血;注意休息、多喝水,及时摄入营养物质,忌食冰棒和烧烤等生冷、油腻食物;避风寒、防着凉,伤口24小时内避免接触水,以防伤口感染;叮咬遗留瘢痕一般在3~6月会自行消失。

壮医水蛭疗法的优势

1.简单便利:该民族医技法操作简单,准备用物少,仅需消毒用物、水蛭和止血包扎物品便可开展实施,且该技法已逐步广泛应用于临床实践,如急诊科,便于急性起病者就医治疗。

2.疗效显著:饥饿的水蛭吸血能力强,一次吸血量相当于自身体重的2.5倍~10倍,通过吸引患者患处部位的淤滞血液,以起到拔毒消肿、化瘀止痛、驱除湿毒的作用,促进人体新陈代谢和疾病转归。

3.传承创新:应用活体水蛭治疗疾病在几千年前我国古代医书中早有记载,经以壮族区域为代表的研究学者不断挖掘并创新整理传承至今,可接受性强,民众认可度高。

4.安全可靠:该疗法所应用的水蛭活体为专业养殖机构经四级净化养殖培育成长,并经第三方检验不含特定病原微生物或寄生虫后投入临床使用,安全性高,值得信赖。(广西国际壮医医院)

壮医外治技术治疗周围性面瘫

□ 黄佩芸

周围性面瘫是一种面部肌肉瘫痪的疾病,也被称为Bell麻痹或面神经炎,即特异性面神经炎所致面神经麻痹,以骤然发生的眼睑不完全闭合、口眼歪斜等表现为典型特征。它是一种常见病、多发病,任何年龄均可发病,男女发病率相近,绝大多数为一侧性,双侧者甚少。需及早有效治疗,避免对患者正常社交与工作产生消极影响。

现代医学认为,周围性面瘫与面部神经急性炎症致其邻近组织损伤,局部血管痉挛或神经水肿有关,以面部表情肌瘫痪为主要表现,在治疗时强调减轻水肿及修复损伤,临床常采取中西医结合的方式治疗该病。西医方面对该病提倡维生素B族补充及激素应用,减轻面神经水肿、缓解神经受压,促进神经髓鞘恢复,同时辅以功能训练与自我按摩,但仍未解决全部问题,部分患者残留不同程度后遗症。

中医认为周围性面瘫属于络脉空虚,风寒之邪乘虚而入,使少阳、阳明络脉受到侵袭,导致阻滞经气,筋肌纵缓不收、经筋失养致病。在中医属于“口僻”范畴。周围性面瘫在壮医中又称“哪呷”,指周围性面神经麻痹。根据壮医毒虚致病理论,认为络脉空虚、风寒毒气侵袭,邪毒损伤正气,龙路、火路气机阻滞,出现口眼喎斜、语言不清、口角流涎等表现。

壮医非常重视应用外治疗法防治疾病,对诸多疾病有较好疗效。对于周围性面瘫患者,通过壮医浅刺疗法、药线灸疗法、拔罐、刮痧、壮医熏蒸等疗法,具有独到的优势和疗效。

1.壮医浅刺疗法:取穴——选取患侧牵正、地仓、夹承浆、太阳、下关、风池、迎香及双侧合谷穴;配穴——不能抬眉加攒竹透鱼腰;耳后乳突痛加翳风;舌前味觉减退加廉泉;听觉改变加听官。留针候气20分钟,隔10分钟行针施补1次,每日针刺1次。遵循病邪于皮毛腠理时宜浅刺的原则,进行补虚驱邪,改善血液循环,促进神经再生,为治疗周围性面瘫的关键。

2.壮医莲花针拔罐疗法:取穴——风池(双侧)、大椎、肺俞(双侧)、膈俞(双侧)。操作——常规消毒上穴,用莲花针均匀叩刺至局部皮肤微微出血,然后迅速在叩刺部位拔罐,留

罐15分钟起罐,清除血迹,消毒出血部位,3日1次。莲花针叩刺配合拔罐,可使瘀血邪毒排出,加上局部的温热及负压作用,可缓解痉挛的肌肉和血管,加速面部血液循环,促进新陈代谢,促进面神经炎症和水肿的吸收,促使受损的神经功能恢复正常。

3.脐针疗法:取面部痛麻、瘫痪肌肉等局部反应点,配合脐环穴取肝、胆、心,配以合谷、列缺、颊车、迎香、发旋(壮医特定穴,头顶头发旋涡处是穴)、安眠三穴。采用针刺脐部来达到平衡阴阳,祛除疾病。

4.壮医药线灸:取九龙川、川乌、石头散、破天菜、吹风散、穿破石等进行药线制备,于适量95%酒精内浸泡3天。燃线成珠火点按于穴位上,以热刺激和药线对穴位的作用使温经通络,调整气血归于平衡。

5.壮医刮痧疗法:采取局部取穴、循经取穴原则。局部取穴常取攒竹、阳白、下关、颊车、地仓以疏通局部经络。人中沟歪斜加人中;鼻唇沟变浅加迎香;流泪流涎加睛明、承泣、承浆,听觉障碍选翳风、听会等。同时可循经远端取穴,如“面口合谷收”,即合谷穴为手阳明大肠经原穴,是治疗面口疾病的要穴,具有祛风解表、疏通经络、活血行气的功效。

6.壮医滚蛋疗法:将壮药材川芎、防风、荆芥、羌活、前胡等各15克,加水煮沸30分钟,再将新鲜鸡蛋放入药材中同煮30分钟,蛋壳变为褐色为宜。操作:①取穴松解筋结:以指端点按阳白、鱼腰、太阳、睛明、迎香、地仓、颊车、翳风、风池、完骨穴,理筋3~5分钟。②点蛋:取药蛋1个,以穴位为中心,由内向外快速点熨治疗部位,时长约10秒。③滚蛋:用2只热药蛋轮流在治疗部位由内到外、顺时针反复滚动熨烫,直至面部皮肤潮红,患者微微汗出为止,时长约15分钟。

壮医特色外治技术组合方案在周围性面瘫治疗中有很好的效果,同时实施针对性护理干预,强化面部功能锻炼,指导患者做皱眉、闭眼、提拉嘴角等动作,促进面神经功能恢复,强化口腔、眼部基础护理、情绪疏导,可起到缩短病程,进而提高周围性面瘫整体快速康复。(广西国际壮医医院)