

澳洲幸运十在线计划

EMCm7DuGMf9lBRLV

澳洲幸运十在线计划1.85亿中国人，因为它疼死

当代脆皮打工人，别看年纪不大，但身上的小病小痛一点不少。

换季感冒是老熟客，便秘痔疮成了不能说的秘密，连看似不起眼的头晕眼花，也可能在某刻威风大作，露出 偏头痛 的真面目重拳出击。

要说得了偏头痛有多痛苦，用苦不堪言来形容不足为过：一发病，患者轻则太阳穴抽痛，眼球如气球般鼓胀，重则肠胃也跟着翻江倒海，狂呕不止，让人恨不得切开脑袋，把血管捋平。

而且这个下手不轻的病魔，偏偏更爱找年轻人的麻烦。毕竟他们常年熬夜，被工作整得精疲力尽、焦虑抑郁，精准踩中偏头痛的雷区，最终引狼入室，饱受折磨。

越来越多中国人，被偏头痛盯上

提起偏头痛，或许你会觉得既熟悉又陌生：分明是头痛，名字却还带“偏”，难道是脑壳只痛半边？

其实不是。偏头痛袭来时，患者头部的一侧或双侧都可能遭罪，呕吐、畏光、怕吵等 症状 也会接踵而至，短则持续四个小时，长则多达好几天 [1]。

而且，区别于因外伤、肿瘤导致的继发性头痛，偏头痛的发作并不由其他疾病引起，因而难找出精确的病根来对付它 [1]。

但现实生活中，很多人并未将它放在心上，总以为“歇歇就好”。有不少患者在三个月内，哪怕屡次发病，也不吃药，靠硬扛；更有甚者，一年内也没主动看过医生 [2]。

即便去了医院，等待患者的弯路也不少。在中国，偏头痛的正确诊断率不足五分之一 [3]。因为鼻窦炎、用眼疲劳等也能产生类似的头痛症状，成了偏头痛的“替罪羊” [4]。

尽管对偏头痛的正确认知尚未普及，但在中国，患者数量却在显著增多。根据 Global Burden of Disease 数据的估计，中国偏头痛的患病人数从1990年的1.33亿涨到2021年的1.85亿，三十年间的患病率也由11.67% 升至13.55%。

放眼全球，偏头痛患病率同样不容乐观。Global Burden of Disease 数据显示，2021年全球偏头痛患病率达15.19%，比中国还高出1.64%，相当于每七个人里就有一人饱受偏头痛的困扰 [5]。

在每个因偏头痛抓狂的时刻，患者仿佛“魂穿”被念紧箍咒的悟空，有的紧闭双眼，蜷在床上，祈求病魔离场；有的扯头发，扇巴掌，拿头撞墙，幻想能把手指杵进眼睛，将发痛的地方通通搅烂：

肌肉疼可以按摩，牙疼可以含药，得了偏头疼就只能干等着。有时候真想把脑壳子打开，放开水烫烫。

在2021年，中国非致死性疾病导致健康寿命损失的排行中，偏头痛造成的寿命损失高达698.82万年，排名第二，仅次于2型糖尿病，比重度抑郁症、缺血性脑卒中还要严重。

如果说2型糖尿病还能靠定期监测、注射胰岛素等手段，尽量可防可控；偏头痛则把嚣张写在脸上，喜怒不定，随时为患者送上一记惊吓。

由于午休多睡了会儿，就被硬生生疼醒的患者不在少数；也有人只因为路上吹了风，便随即被剧烈的眩晕感逼得寸步难行，一层楼都得爬五分钟。难怪有患者说：

有氧30分钟会头晕，去 KTV 唱歌会脸麻，热了痛，冷了痛，睡不好痛，睡太好痛，恶心程度不亚于打不死的蟑螂。

偏头痛，偏爱年轻人和女性

不过，面对这个翻脸比翻书还快的恶魔，我们不算毫无还手之力。毕竟与偏头痛交战的回合变多，其诱因也逐渐浮出水面。

《默沙东诊疗手册》（2023年版）指出，发病前约有25%的偏头痛患者，会事先感到浑身上下“不对劲”，也就是所谓的先兆症状 [1]。

一项面向中国1038例有先兆症状的偏头痛患者的研究指出，气温变化、环境变化，睡眠质量低下，过量运动及焦虑情绪，都会拉响器官的警笛，通过情绪变化、脖子发僵、疲惫、打哈欠等方式，向身体传送求救信号 [6]。

气温的冷暖变化更是最大“元凶”，能诱发最多九种先兆症状。正因如此，每逢春暖花开，气温节节攀升，搜索偏头痛的人数也达到全年最高 [7]。

除了难以左右的客观现实，没睡好觉、疲惫不堪的打工牛马日常，也容易引祸上身 [8]。如果你的工作忙得连喘口气的功夫都没有，就更得格外当心：持续一年以上的高压，离偏头痛登门造访不远了 [9]。

也难怪，比起盘串钓鱼坐一天，保温杯里泡枸杞的老人家，天天“996”、月月大小周的职场中青年，更受偏头痛的青睐。

有研究梳理了1990-2019年间中国偏头痛的发病趋势，发现直到50岁前，中国人偏头痛患病率都居高不下，男女性的患病率分别保持在每十万人500例和1000例以上 [10]。

10-14岁青少年，由于课业多、锻炼激烈，又处于身心的迅速转型期，男女生患病数分别达每十万人1257.8例和2193.5例，遥遥领先其他年龄段 [10]。

不只是年龄上的不平等，偏头痛还相当“重女轻男”。2019年，中国男女性偏头痛的患病比例为1:1.79，换言之，有六成以上偏头痛患者是女性 [10]。

其中，相当一部分女性患者的梦魇，都来自于月经性偏头痛的纠缠。作为偏头痛的一种，其发作几乎与痛经同步：

每逢小腹处的绞痛袭来时，太阳穴也开始嗡嗡轰鸣，身上仿佛同时有两辆搅拌机翻搅着各处的神经，痛得人质壁分离，怀疑人生。

而这些女患者之所以会在月经期遭了殃，很可能与雌激素水平在月经时跌落谷底有关。当保护女性身体的遁甲开始失灵，偏头痛便容易趁虚而入，给人致命一击 [11]。

得了偏头痛，疼得不只有头

对不少患者来说，得了偏头痛，虽然不至于像患癌一样，忐忑地从死神手里抢人；但温水煮青蛙般的反复纠缠，却足够让患者坠入苦痛的深渊，无力自救。

抛开刻骨铭心的头痛不谈，病魔降临时，胃部痉挛、恶心呕吐、怕光畏声等一套组合拳也相继落下。有时连身边人走路的轻响，都会被放大数十倍，变成轰鸣的噪声，在耳旁狂奏。

更崩溃的是，偏头痛还喜欢与其他疾病结伴而行，造成多重打击，不但心脑血管疾病、癫痫的风险会升高，患有哮喘的风险也比普通人高出42% [12][13]。

同时，心理上的焦虑不安、不被旁人理解的委屈感，还会将他们拽入自我厌弃的怪圈。

有人坦言，自己的偏头痛病史，是童年里最挥之不去的一道阴影。不但老师会把“偏头痛”当作请假逃课的借口，连父母也会骂自己得了“公主病”“富贵病”，说偏头痛都是“玩手机玩的”“活该受罪”。

即使长大成人，“矫情病”的责骂也常常相伴左右，使他们陷入焦虑、抑郁的泥沼。

一项随访了广东省中医院248名偏头痛患者的研究指出，有59.27%和61.26%的偏头痛患者，分别被诊断出轻度及以上的焦虑、抑郁，另有近五成的患者，患有轻度及以上失眠。

长期紧绷在情绪的低点，不良的心态反过来又成了偏头痛的“导火索”，患者仿佛在循环往复的迷宫中兜圈，身心交困，却无处遁逃。

更令人绝望的是，截至目前，我们仍没有根除偏头痛的方法。偏头痛来袭时，医生的建议往往是：吃止痛药，越早越好。

可是，这些头痛治疗药物并非灵丹妙药：有的老病友长期靠止痛片续命，曾经一片的用量，如今涨到三片还不够；还有患者因为长期服用过多的止痛片，反倒招来了药物过度使用性头痛，几乎每天清晨被硬生生痛醒 [14]。

这样比起来，似乎睡好觉、心情好的预防措施，更加患者友好。只不过，对这届头可以疼，班不敢翘的打工牛马来说，现实情况往往是：先得拿命挣钱，才能拿钱救命。

本文科学性已由女王大学病理及分子医学硕士 伍丽青 审核

参考资料

[1] 默沙东诊疗手册(大众版) . (2023). 头痛. Retrieved 6 October 2024 from <https://www.msmanuals.cn/home/brain-spinal-cord-and-nerve-disorders/headaches/overview-of-headache>.

[2] Li, X., Zhou, J., Tan, G., Wang, Y., Ran, L., & Chen, L. (2012). Diagnosis and treatment status of migraine: a clinic-based study in China. *Journal of the neurological sciences*, 315(1-2), 89-92.

[3] Takeshima, T., Wan, Q., Zhang, Y., Komori, M., Stretton, S., Rajan, N., ... & Ueda, K. (2019). Prevalence, burden, and clinical management of migraine in China, Japan, and South Korea: a comprehensive review of the literature. *The journal of headache and pain*, 20, 1-15.

[4] 默沙东诊疗手册(专业版) . (2023). 头痛. Retrieved 6 October 2024 from <https://www.msmanuals.cn/professional/neurologic-disorders/headache/migraine>.

[5] 2021 Global Burden of Disease. (2021). Institute for Health Metrics and Evaluation(IHME). Retrieved 6 October 2024 from <https://www.douban.com/group/633079/>.<https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>.

- [6] Wang X, Yin Z, Lian Y, et al. Premonitory symptoms in migraine from China: A multi-clinic study of 4821 patients. *Cephalalgia*. 2021;41(9):991-1003.
- [7] Lin, L., Zhu, M., Qiu, J., Li, Q., Zheng, J., Fu, Y., & Lin, J. (2023). Spatiotemporal distribution of migraine in China: analyses based on baidu index. *BMC Public Health*, 23(1), 1958.
- [8] Wang, J., Huang, Q., Li, N., Tan, G., Chen, L., & Zhou, J. (2013). Triggers of migraine and tension-type headache in China: a clinic-based survey. *European Journal of Neurology*, 20(4), 689-696.
- [9] Radat, F. (2013). Stress et migraine. *Revue neurologique*, 169(5), 406-412.
- [10] Wang, Y., Huang, X., Yue, S., Liu, J., Li, S., Ma, H., ... & Wu, J. (2022). Secular Trends in the Incidence of Migraine in China from 1990 to 2019: A Joinpoint and Age–Period–Cohort Analysis. *Journal of Pain Research*, 137-146.
- [11] Krause, D. N., Warfvinge, K., Haanes, K. A., & Edvinsson, L. (2021). Hormonal influences in migraine—interactions of oestrogen, oxytocin and CGRP. *Nature Reviews Neurology*, 17(10), 621-633.
- [12] Altamura, C., Corbelli, I., De Tommaso, M., Di Lorenzo, C., Di Lorenzo, G., Di Renzo, A., ... & Coppola, G. (2021). Pathophysiological bases of comorbidity in migraine. *Front Hum Neurosci* 15: 640574.
- [13] Wang, L., Deng, Z. R., Zu, M. D., Zhang, J., & Wang, Y. The comorbid relationship between migraine and asthma: a systematic review and meta-analysis of population-based studies. *Front Med (Lausanne)* 2021; 7: 609528. Přejít k původnímu zdroji... Přejít na PubMed.
- [14] 默沙东诊疗手册(大众版) . (2023). 药物过度使用性头痛. Retrieved 12 October 2024 from <https://www.msdmanuals.cn/home/brain-spinal-cord-and-nerve-disorders/headaches/medication-overuse-headache>.

幸运飞行艇官方开奖记录

澳洲幸运10开奖结果皇家软件

澳洲10精准计划系统

幸运168飞艇官网开

1000本金7码倍投方案

看澳洲幸运10怎样看走势

美国彩票中国人能买吗

幸运168飞艇官网开奖网址app

168澳洲幸运10开奖官网授权

168澳洲幸运10官网查询结果幸运

0.1捕鱼送6元

澳洲幸运10真的是国外的吗

pk10七码期期必中方法

澳洲190打分表

澳洲幸运5是人为控制的吗

澳洲10分冠军计划

168澳洲幸运5历史开奖查询

2023澳洲幸运5开奖查询

大小单双准确率100