

医药观察

偏头痛更偏爱女性,儿童更易被误诊

频繁使用镇痛药物,让偏头痛“急转慢”

- 全球平均发病率约为15%,中国估计有接近2亿人口受其困扰。偏头痛患者人群中,女性患者数量约为男性患者的3倍。女性偏头痛的高发与女性激素水平的波动密切相关。
- 儿童偏头痛可能表现为多种症状,如反复眩晕、呕吐、腹痛等,导致误诊情况频发。
- 从全球统计数据看,偏头痛的疾病负担仅次于腰痛,位列第二。该疾病的高发年龄段在15~49岁之间。
- 43.1%的偏头痛患者在过去3个月内未服用任何药物进行急性治疗,2.7%的患者使用过预防性治疗药物。一部分患者倾向选择自我诊断和治疗,频繁使用镇痛药物极易陷入“药物过度使用性头痛”的恶性循环,加速急性偏头痛转为慢性状态。



中国妇女报全媒体记者 陈妹

日前,在中国卒中学会举办的中国神经内科医师卒中/头痛规范诊疗能力提升项目启动会上,复旦大学附属华山医院神经内科主任医师、中国卒中学会副会长董强教授说:“在年轻患者尤其是女性中,偏头痛与卒中风险增加密切相关,区别于传统老年患者的高血压、高血脂、高血糖问题,值得我们通过临床研究进一步明确。”与会的专家就偏头痛是怎样一种疾病、有何危害、如何诊治偏头痛以及偏头痛诊断误区、儿童偏头痛、治疗等一系列问题,进行了探讨与解答。

偏头痛:切不可只镇痛,更需要长期管理

“偏头痛是一类全球普遍存在的健康问题,跨越不同地区和年龄,全球平均发病率约为15%,这意味着中国估计有接近2亿人口受其困扰。值得注意的是,半数偏头痛患者在20岁前发病,其中1/3的患者每月头痛发作超过4次,这类患者就需要早期预防治疗。”首都医科大学附属北京天坛医院头痛科主任、中国卒中学会头痛分会主任委员王永刚表示,偏头痛虽不至于致命,但每次发作严重影响患者日常功能,相当于暂时失能。在所有偏头痛患者中,约10%最终进展为慢性偏头痛,每月头痛天数超15天并持续3个月以上,这一比例在总人口中约为2%,值得关注。

“偏头痛与人脑不断进化的压力直接相关。现代人从小到博士,长时间的学习和工作给大脑带来巨大负荷,这也是为何许多人在学习或工作强度增加时易发生偏头痛,而休息和睡眠成为缓解偏头痛的关键,这就如同给手机充电一般。”浙江大学医学院附属第二医院神经内科主任医师刘恺鸣说。

在刘恺鸣看来,我国偏头痛患者群体普遍缺乏正确认识,这是目前偏头痛诊疗领域需要面对的另一问题。患者存在很大的误区,认为头痛只是一种症状,但实际上偏头痛是一种独立且实际存在的疾病。它并非如同偶然头部受伤或受凉那样的暂时性状况,而是一种会长期伴随大多数人的疾病。”

数据显示,43.1%的偏头痛患者在过去3个月内未服用任何药物进行急性治疗,只有2.7%的患者使用过预防性

治疗药物。同时,一部分患者倾向选择自我诊断和治疗,频繁使用镇痛药物(布洛芬、对乙酰氨基酚、散利痛等),极易陷入“药物过度使用性头痛”的恶性循环,进而加速急性偏头痛转为慢性状态。

对此,董强教授认为:“合理使用止痛药也是治疗中的一大环节,虽然止痛药应用广泛,但必须遵循规范,避免滥用,以免药物过度使用本身成为头痛加剧的原因,转变头痛性质,形成药物过量性头痛。”

董强提到,从全球统计数据看,偏头痛的疾病负担仅次于腰痛,位列第二,对个人、家庭及社会经济均产生严重影响。该疾病的高发年龄段在15岁至49岁之间,正值学习、工作的黄金时期,因此对个人发展及社会经济活动造成重大阻碍。社会对偏头痛的认识与关注度正在提升。

月经期、孕期女性患者,可采取较为精准的治疗方式

董强表示,偏头痛治疗不仅仅是药物的应用,而是一个涵盖生活方式调整、心理管理、个体化用药指导等多方面的系统工程。

上海交通大学医学院附属瑞金医院海南医院副院长黄培强谈道,近年来,全球的科学家和神经学科医生通过临床及基础研究证实,针对降钙素基因相关肽(CGRP)的新型药物能够有效治疗偏头痛。自2023年1月起,这款药物在瑞金医院海南医院应用于临床。

刘恺鸣表示,在偏头痛的患者人群中,性别比例大约为3:1,即女性患者数量约为男性患者的3倍。女性偏头痛的高发与女性激素水平的波动密切相关,特别是雌激素水平的变化,如月经周期。

最新的研究和治疗进展显示,例如降钙素基因相关肽相关的药物,考虑到了雌激素与偏头痛之间的相互作用,为女性患者提供了更为针对性的治疗选项。

对于月经期偏头痛的女性,如果规律服药,可以采取较为精准的治疗方式,而非长期每日服药,减少药物累积带来的副作用风险。

孕期女性在治疗偏头痛时,考虑到胎儿安全,通常倾向于非药物治疗,比如规律的有氧运动,已有案例表明坚持运动可以显著减少偏头痛发作。

引发偏头痛有哪些诱因?刘恺鸣认为有三个方

面的因素。一是内部因素,对于女性,月经周期是一个显著诱因,排卵期间也可能出现类似情况,这与体内激素水平波动紧密相关。孕期到产后,如坐月子期间激素的剧烈变化,应值得注意。二是外部环境因素,比如气候变化,很多人在阴雨天容易头痛,这与人体感知环境变化的机制相连。温度的极端变化也是一个重要因素,冷热风都可能通过激活三叉神经血管系统的离子通道,释放特定物质,引发头痛。每个人的敏感阈值不同,有的对低温敏感,有的则对高温反应强烈。三是过度疲劳、长时间用脑、缺乏充足睡眠等,这些与大脑能量消耗和恢复有关的因素,也是重要的诱因。

还有特殊饮食习惯,比如饮用红酒、食用腌制食品、奶酪、巧克力等含酪氨酸的食物,可能诱发偏头痛。刘恺鸣建议,偏头痛患者的大脑相对更加敏感,轻微的外界变化都可能触发不适。尽管完全避免所有诱因实属困难,毕竟无法控制天气或时刻保持环境恒定,但这强调了为什么维持良好的生活习惯,比如合理饮食、规律作息、适度运动,对于偏头痛管理至关重要。这有助于强化大脑的适应力,减少偏头痛发作,能够更好地生活和工作,不受偏头痛的过多困扰。

儿童偏头痛易误诊,治疗面临挑战

对于儿童偏头痛,刘恺鸣认为目前在治疗方面仍面临一些挑战,主要是由于儿科领域专门研究偏头痛的医生较少,且儿童偏头痛的诊断较为复杂。

儿童偏头痛可能表现为多种症状,如反复眩晕、呕吐、腹痛等,这些症状可能与典型头痛表现不同,导致误诊情况频发。部分儿童患者可能因头痛影响学业,而被误解为存在心理或精神问题,甚至错误地接受精神科治疗,实际上他们真正遭受的是偏头痛的痛苦。

刘恺鸣表示,治疗儿童偏头痛时,成人使用的药物并不完全适用于儿童,因为儿童对安慰剂的反应较强,使得评估药物有效性变得复杂,使用药物时需要谨慎,通常从极低剂量开始,并结合心理行为治疗(CBT)、正面的心理暗示和鼓舞,以及保证足够的运动和睡眠。改善儿童的生活作息,减轻学习压力,营造健康的学习生活环境,对于缓解儿童偏头痛至关重要。

值得注意的是,长期未经适当治疗的偏头痛可引发儿童精神上的问题,如焦虑、抑郁,甚至双相情感障碍。因此,社会和医学界需加大对儿童偏头痛的关注,推动该领域的学科发展,确保儿童能够得到正确诊断和有效治疗,避免不必要的心理负担和社交、学业上的损失。正确理解儿童的痛苦,提供综合性的管理和支持,是帮助他们健康成长的关键。

相关链接

偏头痛的患者 避雷食物清单

酒类饮品:含有酒精成分的饮品,都具有扩张血管、兴奋中枢神经的作用。常常诱发、加重偏头痛。葡萄酒还含有黄酮类化合物,诱发偏头痛的发作。偏头痛患者最好滴酒不沾。

含有谷氨酸的调味品:谷氨酸钠是味精的主要成分,也广泛存在于各类调味品之中。当人摄入过多含有谷氨酸钠的食物后会出现血管扩张,从而诱发偏头痛。

咖啡及含咖啡的食物:一般认为长期大量摄入咖啡因可能导致头痛更频繁。

浓茶:摄入过多浓茶可以使体内的茶碱等物质飙升,影响脑血管的舒张和收缩功能,可诱发偏头痛。

腌制食品:腌制食品含有过多的亚硝酸盐。当人体摄入过多的亚硝酸盐,可促进血管扩张,诱发偏头痛。

富含酪氨酸的食物:奶酪富含酪氨酸,酪氨酸在体内可转化为多巴胺。过多的多巴胺诱发外周血管收缩,引起偏头痛发作。

含巧克力的食品:巧克力含有多种触发偏头痛发作的物质,包括血管活性成分苯乙胺和类黄酮化合物、咖啡因等。

柑橘类水果:柑橘类水果、葡萄、苹果、香蕉、桃子等可引起血管扩张,有时候会导致头痛病情加剧。

新型候选药物或可预防 流感相关炎症及肺损伤

一项发表在英国《自然》杂志上的新研究显示,一种新型候选药物在小鼠实验中被证明,能减轻小鼠与甲型流感病毒感染相关的炎症症状和肺损伤并提高生存率。甲型流感病毒感染能导致过度炎症、肺损伤和急性呼吸窘迫综合征,重症感染可导致死亡。作为一种防御机制,流感病毒的存在能激活细胞凋亡过程,从而有意剔除特定细胞以限制病毒扩散,这一过程通过激活RIPK3酶而实现。但这种酶在感染期间也能激活另一条通路,导致不受控的细胞坏死性凋亡并加剧流感病毒导致的炎症和致命性。因此RIPK3抑制剂是一个热门的靶点,但目前尚未能找到只阻断一条通路但不阻断另一条通路的稳定候选药物。

美国福克斯癌症治疗中心领衔的研究团队研发出一种名为UH15-38的药物,是一款RIPK3抑制剂,能在不影响细胞凋亡信号传导通路的情况下阻断细胞的坏死性凋亡。研究人员表示,UH15-38既可以抑制流感病毒引起的炎症,也能保持其他免疫反应功能不变,这使得它有望成为临床试验候选药物。(新文)

降压药也降低 阿尔茨海默病风险

近年研究发现,降压药除降压之外,还有其他一些功用。近期,意大利米兰比可卡大学的研究小组在《美国心脏病学杂志》发表的一项研究表明,降压药物治疗与降低阿尔茨海默病风险之间存在关联,即使是年老体弱者也不例外。

研究小组以意大利伦巴第大区215547名65岁以上新近服用降压药的高血压患者为对象,针对抗高血压药物治疗对阿尔茨海默病的影响,实施了前瞻性巢式病例对照研究。

结果显示,服用降压药与阿尔茨海默病风险呈负相关,降压药服用量越多,患阿尔茨海默病风险越低。与服用量极少的患者相比,服用量少、中等和多的患者,阿尔茨海默病风险分别降低2%、12%和24%。研究还发现,这种情况在超高龄(85岁以上)和体弱(一年后死亡风险高)患者身上也是如此。(宁蔚夏)

肠道细菌可改变自身 基因以应对肠道炎症

以色列理工学院近日发布公报说,该校研究人员参与的一个国际团队研究发现,肠道中的细菌可以改变自身基因以应对肠道炎症,从而影响人体免疫系统。相关研究成果发表在美国细胞出版社旗下期刊《细胞宿主与寄生体》上。

研究人员说,该研究揭示了肠道微生物可运用一种“巧妙”的适应策略,使它们能根据炎症或病毒攻击等局部条件动态重新编码基因。然而,这种改变可能会减少一些能够调节免疫系统、抑制肠道炎症的分子的产生,使疾病恶化。

此外,该成果为研究炎症性肠病中肠道细菌与免疫系统间复杂的相互作用机制提供了启发,有助于研发有针对性的干预措施,以恢复炎症性肠病患者的肠道微生物群平衡。

(王卓伦 吕迎旭)

医药热点

中国工程院院士张强建议:

研发生产不同年龄段儿童用药剂型和给药装置

中国妇女报全媒体记者 耿兴敏

新一轮科技革命和产业变革加速演进,合成生物学、基因编辑、脑科学、再生医学快速发展,生命科学领域孕育着新变革。日前召开的2024中关村论坛第七届中关村国际前沿科技大赛总决赛在中关村展示中心会议中心闭幕。中国妇女报全媒体记者专访了参加论坛的中国工程院院士、北京大学药学院副院长、教授张强。

记者:我国药学的自主研发的主要成就有哪些?

张强:我国药事业从新中国成立成立以来得到很大发展,常见病和多发病的基本用药问题得到了解决。目前我国可能是国际上药价最低的国家之一,这大大减轻了人民群众的用药负担。改革开放以来,我国药创新能力得到全面提升,目前我国已是制药大国,正在向制药强国转化。例如我国创新药的开发数量已处于国际第二梯队,已经开发上市一批国际首创的新药;以屠呦呦团队自主研发青蒿素为代表的重要成果也为全球健康事业作出了突出贡献;我国初步建成了具有中国特色的国家药物创新技术体系,培养了一批创新药物研究开发的人才团队。

记者:药品行业哪些方面凸显我国的技术优势?

张强:目前在生物医药重大品种研发、创新体系建设、国产药品国际化、中药现代化等领域取得了明

显进展。国家重大新药创制专项共部署项目3352项,投入中央财政经费约210亿元,累计研发成功1类创新药80个,包括化学药和生物技术创新药等。这些新药在防治疾病中发挥了重要作用,更有不少达到了国际先进水平。

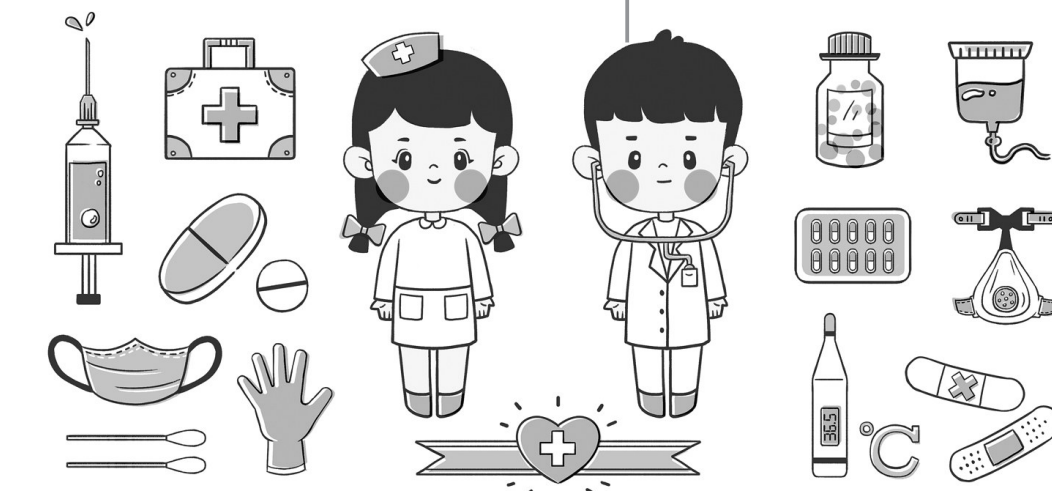
在我所在的创新药物制剂领域,目前国内也取得了显著成果。例如国内已开发成功国际上首个紫杉醇脂质体、全球第一个米托蒽醌长循环脂质体、世界上首个含舍瑞林微球等创新制剂,产生了良好的社会效益,同时也展现了国内在递送技术方面的研发实力,这在以前也是不可想象的。

记者:您认为在哪些方面还需要增加投入?

张强:在创新药研究开发方面,建议特别加强对临床为导向,以创新药为目标的重要药物靶标的发现和确认研究,这是我国目前创新药研发的主要弱势,也是本领域的难点和痛点。在中药现代化方面,建议特别加强制剂工艺和临床药效评价等科学性研究,这可能是现代化中药发展的瓶颈。以中药成分为基础的化学修饰研究也需要加强。在创新制剂方面,建议重点支持开发具有自主知识产权的递送技术和具有临床优势的制剂产品,以及针对不同人群的个体化给药技术和产品的研发。

记者:对于有关妇幼人群所需药物,您有哪些建议?

张强:以儿童用药为例,儿童与成人在药物的吸



“儿童与成人在药物的吸收、代谢、分布和排泄能力等方面存在显著差异,不同年龄段的儿童的生理特点也不同,需要研发适于不同年龄段儿童使用的药物剂型、剂量规格、口味需求等,对安全性的要求更高。应重点关注女性围产期、更年期等特殊阶段,研发新药和新制剂。”