



# 不同部位头痛， 暗示不同健康状况

◎成都城南金花医院 胡琳

头痛是现代人高发的不适症状，学生、上班族、老年人都可能遭遇。多数人头痛时习惯靠止痛药或休息应付，却忽略了头痛的部位、性质及伴随症状，实则这些细节正揭示着潜在健康问题。读懂不同部位头痛的成因，能帮助我们精准判断身体状况，采取科学应对措施。

## 额头

额头疼痛多表现为前额发紧、有压重感，常见诱因有三类。紧张性头痛与压力过大、睡眠不足相关，呈双侧钝痛；眼疲劳型头痛由长时间用眼引发，常伴随视物模糊；鼻窦炎所致头痛则为额头胀痛，伴鼻塞症状，低头时痛感会加重。这类头痛通过规律休息、放松眼部、保持鼻腔通畅，多能有效缓解。

## 头顶

头顶疼痛常呈“中间裂开”样，部分伴随头皮触痛。睡眠不足、睡姿不当是常见原因，会导致颈部肌肉紧张、脑部血流不畅；血压异常也可能诱发，高血压引起的头痛多在清晨发作，低血压则伴随乏力、头晕。若头痛时同时出现言语不清、肢体麻木、视力障碍，需警惕脑血管疾病，务必及时就医。

## 太阳穴

太阳穴疼痛主要与偏头痛、颞动脉炎相关。偏头痛表现为单侧或双侧跳痛，常伴随恶心、畏光、畏声，激素波动、睡眠不足、饮酒等均可能诱发，日常需规避诱因、规律作息。颞动脉炎多见于50岁以上人群，表现为一侧太阳穴胀痛，还可能伴随下颌酸痛、视力模糊，若延误治疗可能导致失明，出现症状

需立即就诊。

## 后脑勺

后枕部头痛多与颈椎、神经问题相关，是身体发出的姿势警报。颈源性头痛由颈椎病变、肌肉劳损、姿势不良引发，痛感从颈后放射至头部，伴随颈部僵硬，可通过理疗、热敷、改善坐姿缓解；枕神经痛为阵发性“电击样”刺痛，多因受凉或神经受压导致，可借助针灸或神经阻滞治疗；高血压也可能引发清晨后枕部胀痛，需及时监测血压。

## 单侧/环形

单侧头痛常见于偏头痛和丛集性头痛，偏头痛多为搏动性疼痛，伴恶心症状；丛集性头痛痛感剧烈如“钻孔”，集中在眼眶周围，一侧会出现流泪、鼻塞，且常在夜间发作。环形头痛似“紧箍咒”包裹头部，多由紧张、焦虑或肌肉收缩引起，这类头痛通过心理调适、规律运动、放松训练，效果往往优于单纯用药。

## 女性特殊时期

女性经期、妊娠期、更年期，因雌激素波动易引发头痛。经期头痛多在月经前后发作，症状类似偏头痛，日常需规律作息，避免咖啡

因、酒精，严重者可在医生指导下用药调节。妊娠期头痛需警惕妊娠高血压综合征，若伴随眼花、水肿等症状，需立即就医排查。

## 慢性头痛

长期反复的头痛，常与抑郁、焦虑或神经功能紊乱相关。心理应激会让中枢神经系统痛觉敏感化，放大身体的轻微不适，这类头痛无明显器质性病变，痛感持续时间长且程度波动。应对需兼顾身心，通过心理疏导、规律作息、放松训练、适度运动，缓解症状并改善整体状态，避免过度担忧加重病情。

一般来说，多数头痛为良性，但出现以下情况需立即就医：突发“雷击样”剧烈头痛；伴随发热、呕吐、颈项强直；出现视力障碍、语言困难、肢体麻木；头痛持续加重或性质改变；头部外伤后持续疼痛。这些症状可能提示脑出血、脑膜炎、颅内肿瘤等严重疾病，切勿延误治疗。

预防头痛需养成健康生活习惯：保持每晚7~8小时睡眠，规律作息；饮食均衡，少食高盐、高糖食物及含咖啡因饮料；控制屏幕使用时间，避免过度用眼；坚持适度运动，促进血液循环、缓解压力；做好情绪管理，学会放松心态；定期体检，尤其有高血压、糖尿病、颈椎病史者，提前规避风险。

总之，头痛是身体的“警报器”，而非无关紧要的小毛病。它可能是疲劳、紧张的信号，也可能是严重疾病的前兆。我们要学会通过头痛部位、性质读懂身体语言，科学判断、合理应对，摒弃盲目依赖止痛药的习惯。在快节奏生活中，关注头痛细节，便是守护健康的第一步，也是呵护生命的智慧之举。◎