

前言

总是浑身乏力 经常头痛 ,胃肠也不好.....你有没有为此而烦恼呢?

长期以来都是自己在想方设法的处置 ,觉得没必要去医院 ,可看到没病的朋友还是会很羡慕。有没有担心自己是不是会一直这样 ,或因身体不好无法更好地发挥自己的实力而感到失望呢。

只因为一点点的不适 我们对每天的生活感到忧郁。

对自己的健康感到担忧 想改善、解决问题的同学们 我们为你们总结了身心健康的小常识。

当然希望现在有烦恼的同学周知 ,同时希望现在没烦恼的同学也有所了解。请务必一读。



各位的烦恼，我们的使命！

【校园生活、健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)地址】

○周一~周五 接诊时间 9:00-17:00

※伊都校区中心区学生相談室[中心1号馆1楼(伊都キャンパスセンターゾーン学生相談室、センター1号馆1階)和箱崎校区学生相談室[50周年纪念讲堂2楼(箱崎キャンパス学生相談室、50周年纪念讲堂2階)的接诊时间为周一到周五到10:00-17:00。

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

伊都校区中心区(伊都キャンパスセンターゾーン)

学生相談室、中心区1号馆1楼(センターゾーン学生相談室、センター1号馆1階)
-----092-802-5820
健康相談室、BIGSAND2楼(健康相談室 ビッグさんど2階)
-----092-802-5881

伊都校区西区(伊都キャンパスウエストゾーン)

健康・学生相談室、西区3号馆3楼(健康・学生相談室共通、ウエスト3号馆3階)
-----092-802-3297

箱崎校区(箱崎キャンパス)

健康・学生相談室、国际大厅旁边(健康・学生相談室共通、国際ホール横)
-----092-642-2287

病院校区(病院キャンパス)

健康・学生相談室、医学系管理棟1楼(健康・学生相談室共通、医系管理棟1階)
-----092-642-6889

筑紫校区(筑紫キャンパス)

健康・学生相談室、运动场边上(健康・学生相談室共通、グラウンド横)
-----092-583-7685

大桥校区(大橋キャンパス)

健康・学生相談室、保健设施栋2楼(健康・学生相談室共通、厚生施設棟2階)
-----092-553-4581



面向学生的自我保健系列

【校园生活篇】

1. 学生相談・心理咨询Q&A
2. 闲聊的技巧
3. 考试和发表的心得
4. 改掉拖延症
5. 从失败中走出来
6. 青年期及亲子关系
7. 愤怒情绪的控制
8. 写给来自其他大学的新生
9. 合理规划日程的方法
10. 大学生的朋友关系
11. 退学?
12. 写给今后想要去留学的人

【身心健康篇】

1. 睡眠障碍
2. 头痛
3. 贫血
4. 肠道小话
5. 适应障碍
6. 焦虑症・恐慌症
7. 抑郁症的原因
8. 抑郁症的症状
9. 自律神经和自律训练法
10. 舒缓放松
11. 吸烟有害健康
12. 关于传染病

发行方：九州大学校园生活・健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)

校园生活的



自我保健

身心健康篇2

头痛



本手册分门别类的归纳了自身状态不佳时 ,同学们自己也可以应对的小常识。为难之时 ,本手册会起到指南的作用。

九州大学

九州大学校园生活・健康服务中心

头痛

如果用一句话来概括头痛的话,可分为有危险的即可能关乎生命的恶性头痛 和没有生命危险的良性头痛。我们先从有危险的恶性头痛讲起。

1. 恶性头痛

①蛛网膜下腔出血

恶性头痛的代表是蛛网膜下腔出血。虽说这个病的发病频率随着年龄的增长而增加,但年轻人也可能得此疾病。“突然被什么毆打了似的”头痛发生时,请不要犹豫,马上到脑神经外科去做检查。是否在适当的时间接受了适当地治疗,这关系到是濒死还是治愈还是性命虽保但留有严重的后遗症,结果将大相径庭。

“蛛网膜”是覆盖在大脑表面的一层薄膜。发病原因尚不清楚。在大脑血管的局部出现了叫做“动脉瘤”的肿块,肿块这里的血管很薄容易破裂;或者有先天性血管畸形,血管也可能从那里破裂。这样的肿块或是畸形处破裂的话,血会出在蛛网膜下腔即覆盖脑表面的蛛网膜和大脑之间的空间,所以叫做“蛛网膜下腔出血”。典型的蛛网膜下腔出血通常头疼得厉害并伴有恶心,但出血少的话,也有头痛较轻的情况。还有,与疼痛的轻重无关,头痛不会在1-2个小时内好转,会持续数日。也就是说“有头痛病”的人,突然有跟平时不同的头痛时,也请怀疑是否是“蛛网膜下腔出血”。即使疼痛较轻,也要谨记“突然发生的”且“几日内都不见好转”的头痛应该到脑神经外科做检查。

②其他的恶性头痛

除此之外的恶性头痛主要有(蛛网膜下腔出血以外的)脑出血、脑肿瘤、脑膜炎等。脑出血和蛛网膜下腔出血一样,是大脑血管破裂引起的,与其说是头痛不如说是以因大脑出血部位的功能损坏造成的症状为主。例如,视力模糊、手脚局部活动困难、口齿不清、

意识不清等。

脑肿瘤的头痛特征和蛛网膜下腔出血或脑出血不同,不是突然发生的,而是不知不觉间发生,日积月累逐渐加重,另外一个特点是早上起来时最严重。还有一种情况就是和脑出血一样,伴有因大脑的局部功能障碍引起的症状。

脑膜炎是由病菌或是细菌在脑膜(覆盖大脑的膜,蛛网膜是脑膜的一种)出现炎症造成的。因为是感染导致,所以通常伴有发烧。除了高烧,不知不觉间开始并随着时间的推移逐渐加重的头痛有可能是脑膜炎。因细菌引起的脑膜炎容易恶化,所以有必要尽早使用抗生素进行治疗。

有以上症状的时候,请到医疗机构就诊。这个时候(没有蛛网膜下腔出血的可能)不仅仅是脑神经外科,一般的内科或是综合科也可以。

2. 良性的头痛

①紧张性头痛

不属于上述有可能是“恶性头痛”的,暂时可以认为是良性头痛。很多良性头痛会反复发生,因此当事人也认识到自己“有头痛病”。像这样的人,又出现“总有的头痛”时先不用担心。

良性头痛的代表有紧张性头痛(紧张型头痛)和偏头痛。绝大多数是紧张性头痛,因和精神持续紧张或是头部肌肉(头盖骨外的肌肉)持续紧张有关,所以被这么称呼。因为和头部肌肉相连,多数伴有颈部和肩部肌肉的疼痛(聚筋),其特点是活动身体会得到改善,这和偏头痛有所不同。比较典型的是由慢性应激反应加上睡眠不足或眼睛疲劳(智能手机或电脑造成的用眼过度)等多种因素叠加引起的。常见的镇痛药虽然有效,但过于频繁地服用可能会使药效

减弱。平时可通过确保放松的时间、充足的睡眠、避免用眼过度、适当的运动等等来预防和改善。

②偏头痛

第二多的是偏头痛。被认为是由大脑血管的局部收缩或是扩张引起的。典型的特征是突然发生脉冲性头痛,即一阵儿一阵儿的像脉搏波动似的疼。除了这样的疼法,出现的时间和紧张性头痛也不同,较多发生在从应激中解放出来即放松的时候,而不是应激反应时。还有就是活动身体反而会加重疼痛,这个特点也和紧张性头痛有所不同。头痛之前多有特征性“前兆”,类似视野中出现模样刺眼的东西,这被称之为“闪辉性暗点”。常见的镇痛药对偏头痛也有效,但严重的偏头痛则需要专治的药物。如果频繁发生,也有必要服用预防性的药物。这种情形请到医疗机构就诊,最好是神经内科或是脑神经外科,没有的话一般内科和综合科也可以。