

头痛头晕？警惕脑供血不足

日常生活中，很多人都会有头晕、头痛、心烦易怒、失眠多梦、记忆力减退等经历，大多数人遇到这种问题，都会简单地认为是没有休息好的原因。然而，东城中医医院主任医师雷秀珍表示，正在经历这些的人们或许存在着脑供血不足的问题，需要引起重视。

雷秀珍

东城中医医院主任医师
中国中医科学院师带徒老师，40余年临床经验，研究的课题有《急性脑血栓形成的临床观察》《脑血管意外后遗症的临床观察》。对脑萎缩、偏头疼、神经官能症、冠心病、心肌炎、高血压病、风湿性关节炎、痛风、糖尿病、卵巢囊肿、子宫肌瘤、痛经、月经不调、不孕不育症、更年期综合征、内分泌失调等疾病的治疗有独到的见解。出诊时间：周一、五上午。



反复头晕、头痛或为脑供血不足症状

脑供血不足在生活中十分常见。雷主任表示，生活中有很多人，反复出现头晕、头痛，头脑不清醒，视物不清，耳鸣，心烦，记忆力减退，舌麻，唇麻，肢体麻木无力，失眠多梦或暂时的吐字不清，嗜睡等症状，往往是由于大脑慢性、长期的血液供应减少，也就是脑供血不足导致的结果。

近年来，人们脑供血不足的

现象越来越普遍，有数据显示，中老年人群中，大约有三分之二的人患有脑供血不足。原因在于中老年人的脑组织对缺血的耐受性相对较低，脑血管的自动调节机能逐渐下降，因此只要供血发生轻微的变化，就会明显影响脑血流量，从而导致慢性脑供血不足的发生。

然而，脑供血不足其实并非中老年人群的专利。由于生活、

工作方式的改变，生活压力的加大，脑供血不足的发病人群呈现出越来越年轻化的趋势，甚至10多岁正在生长发育的孩子就可能出现脑供血不足。不过，与中老年人不同，年轻患者出现脑供血不足多数是因为颈椎压迫引起。这一人群，虽然脑供血不足症状没有中老年人严重，但长此下去，未来健康状况无疑更令人忧虑。

脑供血不足易导致脑梗等严重后果

大脑是人的重要器官，重量大约只占身体重量的2%，但是耗氧量却占全身耗氧量的20%，所需的氧全部由血液供给，所以血液供应充足，大脑才能正常活动。大脑血液流量一旦减少，脑细胞的供氧功能也随即减少，脑组织只要缺血10余秒钟，就会引起大脑的功能性变化，因此，保持连续不断的、充足的血液供应对维持大脑的

正常功能非常重要。

国内外医学家经大量研究发现，脑供血不足会导致脑动脉硬化——当脑血管发生变化以后，可出现斑块，血管变窄，或者弹性减退，影响到大脑的供应，使脑组织缺血，缺氧，导致脑梗塞和老年痴呆症疾病的发生。比如，大脑某一部分血流在较短时间内完全阻断，就有可能发生局部脑组织坏死，这

就是脑梗塞。根据相关数据，目前在我国，脑血管病的发病率随着年龄的增长而逐渐增大，脑病的疾病发病率占总人口的12%。此外，脑供血不足还与高血脂，高血压，低血压，心血管疾病，颈椎病，糖尿病，抽烟等因素有关。因此，无论是年轻人，还是中老年人，一定要对脑供血不足加以重视，及早进行治疗。

中医治疗以活血化瘀、补肾填精、养血荣脑为法则

在治疗调整脑供血不足方面，中医优势较多。雷主任表示，中医认为元气耗伤，脑脉瘀滞是脑供血不足的发病基础，在这其中，气虚血瘀更是主要发病因素。中老年人多气虚血亏，肾精亏虚，肝肾不足，运血无力，气虚血瘀，血液不畅，瘀血内阻，痹阻脉络等，而新血不生，血少不能化气，又加重气虚，形成恶性循环。因此，应从肝肾、脑窍气血经络同调，以活血化瘀，补肾填精，养血荣脑法则，运用益气养血，活血通络，滋补肝肾的中草药来调治脑供血不足，改善脑部血液循环，增加脑血流量，降低血液

黏稠度，提高耐氧能力，使气血旺盛，脑血流通畅。

在雷主任接诊过的病人中，有这样一位患者。初来之时，面色淡白，口唇紫暗，讲话不灵活。她说自己两年来常感头晕、头痛、整日昏昏沉沉，头脑常常一片空白，记忆力减退，反应迟钝，耳鸣，嗜睡，近几个月症状加重，又出现气短，心悸，唇麻，右半身麻木症状，口服了一些药物，但症状未见改善，非常痛苦。

雷主任注意到她舌质淡暗，有瘀斑，脉缓，属中医气虚血瘀，痹阻脉络，于是以益气养血，活血通络法来治疗。该患者吃了一

周汤药后自感头痛，头晕，心悸减轻，前来复诊，雷主任根据病情调整药方继续让她服用一周，之后该患者再来复诊时，自感症状明显好转，头痛头晕症状基本消失，耳鸣，嗜睡，半身麻木、唇麻、气短、心悸明显减轻。于是按照雷主任的要求继续治疗，两个月后症状基本消失，身体基本康复。雷主任表示，该患者的脑供血不足是因风、火、虚、痰、瘀多种因素使大脑精明之府失养所致，是本虚标实虚实夹杂之症，虚为脏腑衰，气虚阴阳不足，实为血瘀痰浊之邪犯脑，明辨病因之后再予以施治，病情才会痊愈。

■小贴士

日常生活中如何改善脑部血液循环

1.不熬夜，不要劳累过度

不少人的脑供血不足，是工作生活中劳累过度，睡觉不规律，经常熬夜等因素导致的。要恢复脑供血，最好的办法就是

劳逸适度，生活规律。尽量减轻自己的压力，能白天做完的事情不要推到晚上，减少应酬，不要熬夜。

2.少用电脑，少看手机

如今生活方式变化非常大，不仅年轻人，很多中老年人用电脑和手机的时间也越来越多，这是现代人脑供血不

足的重要原因之一。应少用电脑，少看手机，避免颈椎疾病，减少用脑时间，保持头部血液充足畅通。

3.饮食清淡，控制食盐摄入量

研究显示，日常食盐量过多，容易引发或加重心脑血管疾病，因此应控制食盐摄入量（每日6克以下，已患高血压则控制在3克左

右），即用盐量为正常饮食中盐量的三分之一左右。同时还要减少糖和油腻类食物的摄入，宜多食黑芝麻、蘑菇、黑米，避免吸烟和饮酒。

4.陶冶性情，适度锻炼

不良刺激及精神过度紧张和疲劳，可造成头昏脑涨，血压突然升高，故应避免情绪激动。应在日常生活中放平心态，做些简单的手工劳作或家

务事，也可以唱歌、练太极、练书法、打球、快走、慢跑、散步等陶冶性情，适当锻炼身体，增加对脑部的供血量，增强抗病能力。

5.换季时节，注意防寒保暖

初春换季时节，气温不定，早晚温差较大，血管容易剧烈收缩，易引起脑供血不足，体内肠

胃受凉也会令血流放缓，导致大脑供血不足，因此脑供血不足的患者一定要注意防寒保暖。

6.夏季闷热，应加强空气流通

夏季闷热，气压低，会使血液黏稠度增高，血管收缩导致痉挛，脑供血不足的患者容易引发头晕、痛疼、胸闷、心烦、气急、心悸等不适症状，诱发心脑血管

血管疾病。因此，这样的环境下应加强室内的空气流通，如室内增加排风扇；外出尽量少去人多拥挤、空气不流通的公共场所等。

7.按摩太阳穴，缓解不适

按摩太阳穴，缓解脑供血不足：平躺在床上，用两拇指指腹分别压住左右太阳穴，用力稍强，顺时针方向揉16圈，

逆时针方向揉16圈，顺时针揉两次。

北京晨报记者 祝凤岚