

難纏的偏頭痛

偏頭痛是所有頭痛中發生率最高的一種，發生的原因很多，甚至有原因不明的。偏頭痛是血管性頭痛的代表，發生的情形最多，由其各具特徵，概分為古典性偏頭痛、普通型偏頭痛、羣發性偏頭痛等。

古典性偏頭痛是在頭部的一側引起發作性頭痛的一種病，有時也會出現在頭的兩側。一般的症狀是最初會有眼睛閃閃發光，或看不清楚的視覺異常現象，有時也會引起耳鳴，接着就會在頭部的一側或兩側產生陣痛。最嚴重時，還會引起噁心、嘔吐等現象，並於發作後1小時至數小時才停止。

古典性偏頭痛的發作，在某一期間內會相當頻繁，隔一段時間又告停止，且有周期性的傾向。這種偏頭痛易發生於同一家族中，在身體過度疲勞或緊張煩躁時，情況會變得較為嚴重。治療這種偏頭痛，使用一般的頭痛藥並不見得能見效，有些醫師處方服用麥角胺，可阻止其發作。在未發作時，必須隨時注意避免身體和精神上的過度疲勞，如果有必要，醫師還會主張服用一些精神安定劑。

至於普通型偏頭痛和古典型偏

頭痛不同，很少有視力障礙，大都是發生在夜間睡眠中或早晨起床時，以及緊張後的精神鬆懈時，是一種壓迫性的疼痛，會左右交互地發生。

羣發性偏頭痛也是有周期性的，持續數分鐘直至2、3小時後自然痊癒。羣發性偏頭痛也會同時引起眼瞼下垂、眼筋麻痺、四肢一側麻痺等現象。

不論何種類型的偏頭痛，往往是在精神緊張、不安或緊張後鬆懈下來時出現。在身體方面的原因有失眠、發燒、高血壓、月經、激烈性運動、敏感性疾病等。有時候，氣溫或氣壓的變化、外部環境的激烈變化時也會如此，因之，有偏頭痛的人，即使在未發作時，也要注意下列幾點：

- 飲食要適量，並且保持大便的暢通。
- 避免使眼睛過度疲勞。
- 要有充足的睡眠。
- 盡量減少精神上的緊張和身體上的疲勞。
- 不要攝取太多的酒類、巧克力、乳酪等。（慕穎）

驅逐蛔虫保健康

幼兒在學走路之前，都是到處爬，順手到處抓，抓到東西就往小嘴巴裏送，因此很容易感染蛔虫。

蛔虫的為害並不在於牠吃掉人體內的營養，而是牠排泄物中的毒

素可怕。

還有更可怕的是：萬一有一條蛔虫迷途而進入膽道或盲腸內，便會把腸咬破，而發生痙攣性的腸閉塞症，危及幼兒的生命。

因此幼兒一定要檢查大便，如發現有蛔虫時應遵守醫師指示，服用驅虫藥，並且檢服藥後效果，不容許有一條蛔虫存在體內為害幼兒。（夏榆）