

# 精准“狙击”头痛病因，加强规范化诊疗

## 济南市三院成立山东中西医结合学会脑心同治专业委员会头痛门诊

齐鲁晚报记者 王小蒙  
实习生 李梦涵  
通讯员 王竹君 钱鹏

头痛应该挂什么科，如何治疗？即日起，济南市民不用再为头痛不知何处就诊的问题而烦恼了。日前，山东中西医结合学会脑心同治专业委员会头痛门诊授牌仪式在济南市三院举行，新成立的头痛门诊致力于头痛患者解除病痛之苦，对济南市乃至山东省内的头痛患者意义重大。

头痛是神经内科门诊常见症状，偏头痛、紧张性头痛、丛集性头痛是原发性头痛的三大代表疾病。头痛的病因、病理机理复杂多样，慢性头痛与焦虑、抑郁等情绪障碍、癫痫及儿童发育迟缓密切相关，严重影响患者的生活质量。头痛因高发病率、高复发率、高失能率及反复就医导致疾病负担递增，已经成为严重影响国计民生的重要公共卫生问题。

济南市第三人民医院头痛门诊应运而生。活动当天，山东第一医科大学附属省立医院(山东省立医院)神经内科主任医师、国际癫痫协作组成员、中华医学学会疼痛分会头面痛组委员陈春富教授，为山东中西医结合学会脑心同治专业委员会头痛门诊授牌。

“成立头痛专病门诊为医院神经内科亚专业细化提供了良好机遇，符合学科发展精细化的发展方向，医院头痛病治疗从此迈上新台阶，走上新征程。”济南市第三人民医院副院长魏洪伟表示，希望医院相关科室以本次授牌仪式为契机，依托山东中西医结合学会以及山东省立医院集团人才及技术资源，不断提升学科发展能力，开展头痛专病的预防、治疗，做好转诊以及康复等工作，积极组织开展相关的基础和临床研究，为提升济南市三院头痛病诊疗水平，作出积极的贡献。

据了解，济南市三院神经内科头痛诊疗水平有了很大提高。头痛门诊的开设能够让众多头痛反复发作的病人明确病因，专科医生将通过详细咨询病史、进行必要的检查、建立病历随访档案、设计治疗方案以及提供二级预防措施，让患者得到规范治疗，为患者提供个性化医疗服务，造福周边地区广大头痛患者。

## 抗癌三十年成“明星”，她说，好心态是“好药方”

以前，张兰亭无论如何也想不到，自己有朝一日会成为当地的一个“名人”。如今，她也逐渐习惯了那些慕名而来的陌生人或未知号码的来电。这一切，都是因为她罹患肺癌后，与癌症抗争的康复之路。

从确诊肺癌到现在，已经是第三十个年头了。

齐鲁晚报记者 秦聪聪

### 家人想瞒，但表情骗不了人

从老家的平房搬到了女儿为她同小区租的楼房，张兰亭2021年的冬天过得很暖和。

最近下楼散步看到花开了、树绿了，老太太格外开心。只是偶然聊起刚患癌时的经历，母女俩还是忍不住泪流满面。

“1993年3月，医生说我妈肺里长了个东西。”张兰亭女儿至今记得她去县中医院看到父亲瘫坐在医生办公室的模样，表情呆滞，一动不动。她一问，他就哭了。

那时候，张兰亭反复咳嗽、憋喘，后来，晚上无法平躺下睡觉。漫长的夜里，她只能跪着、趴着，换着姿势让自己能喘口气。

检查完，一家人本想瞒着张兰亭。但他们哭红肿的眼睛和憋不住难过的表情，张兰亭一看就明了。

“我不做手术。”张兰亭说。其实，那时候肿瘤直径已经5.3cm了，大夫并没有建议手术，因为实在有点晚了，只能先做化疗。

肿瘤压迫气管，张兰亭呼吸困难。那段时间，他们在市肿瘤医院的附近租了房子，怕有个万一，离医院总归是近点儿。

头发大把地掉，整天恶心想吐，没有力气，也不愿意吃饭，但化疗结束后，CT复查肿瘤未见



明显变化。

### 中药治疗，想开了也没事了

那一年秋天，张兰亭一家人没有喜悦。

张兰亭说，当时她以为自己“没治”了，她当年只有45岁，是一个家庭的半边天，丈夫不愿意放弃治疗。

后来，亲戚介绍她到了济南华圣医院创办人王现军所在的诊所。

“送他们去济南的那天，我大哭了一场，总害怕母亲不一定能活着回来。”张兰亭女儿当时怀孕已近产期，在家待产，只能红着眼睛看着二老离去。

到了济南，张兰亭开始喝中药。“喝了四五天中药，晚上突然

吐了很多血，连带着一个肉瘤样的东西。”张兰亭说，当时丈夫吓坏了，以为她不行了，但吐出来之后，她感觉轻松多了，终于能平躺着睡觉了。

那以后，张兰亭又喝了四十多天中药，身体也一天天好转。就这样，张兰亭回到了原本的生活状态，和老伴儿一起养了几年鸡，还经常去儿子的馒头房帮忙蒸馒头。

后来，老伴儿突发心梗去世，张兰亭一个人生活。一个人买菜、做饭，照顾自己也没问题。

癌症，始终是一个吓人的字眼，但张兰亭并没有困在其中。

后来，有很多检查发现患癌的乡亲会向她打听抗癌的“秘诀”，她在介绍自己的经历时说，总会补一句，“想开点儿，该咋活咋活！”



## 坚持抗癌近十二年，她说，一定要学会对自己好

从确诊乳腺癌到现在，已经快十二年了。与得病之前相比，如今刘玉芳的生活可以用“讲究”来形容。早饭是二十多种粗粮熬成的粥，水果作为加餐一定少不了，按时定点去锻炼，就连花花草草和小鱼儿，在她的照料下也是生机勃勃的模样。

齐鲁晚报记者 秦聪聪

### 照顾重病婆婆 病情耽误大半年

2010年6月，刘玉芳拿着乳腺结节的诊断报告来到齐鲁医院复查。其实，距离拿到这报告，已经有半年时间了。

那段时间，刘玉芳的婆婆罹患肺癌，已经到了最后的时光。等到料理完婆婆的后事，在医生的建议下做完乳腺钼靶和穿刺之后，发现当时不到1厘米的结节已经长到了5厘米，她被确诊为乳腺癌。

当天下午，她就住院了。结合她的病情，医生建议先进行3次化疗，再进行手术，最后再做3次化疗，期间配合放疗和靶向治疗。

“恶心，感觉胃都要吐出来了。”手术前的第二次化疗，副作用显现出来了：头发大把地掉，恶心、焦虑、睡不着……刘玉芳说，就连家人在旁边吃饭，她也会反胃。

手术定在2011年除夕前一天中午12点。看着家里来了很多或知情或蒙在鼓里的亲戚朋友，刘玉芳说，她得活下去。

“等着我的好消息，我去做个小手术。”手术室很大，灯很亮，她还跟主刀医生开玩笑说，酒精真凉。

手术很成功，刘玉芳被推进了ICU，和邻床的田老师成为了好病友。直到现在，每年两姐妹都

会聚一下。

### 性格要强不服输 生病学会了对自己好

直到现在，父母都不知道刘玉芳生过病。但这次生病，也确实带来了一些改变。

“我现在感冒都害怕。”确诊之前，刘玉芳的工作是代理公司记账，丈夫还没有退伍，除了工作，照料家务、照顾婆婆，都是她一肩扛。性格一直很重要的她，后续治疗是一个人去，但却开始害怕再生病。

出院后，丈夫成了她的“拐杖”。2012年，在很多病友的带动下，她开始练习气功。从刚开始的十几分钟到现在的3个小时，刘玉芳练了6年，风雨无阻。

身体逐渐好了起来，她又把公公接来照顾。弟妹担心她的身体，刘玉芳大咧咧地回应，“我身体好着呢，还能蒸大包子吃呢！”

不过，刘玉芳不再像以前那样因为忙而吃了上顿没下顿，现在不管多忙，她都按时吃饭。早饭是二十多种粗粮熬成的粥，水果作为加餐一定少不了，按时定点去锻炼，就连花花草草和小鱼儿，在她的照料下也是生机勃勃的模样。

“不管得没得病都要想开，积极治疗、正确面对，年轻人也要注意保健。人啊，一定要学会自己对自己好。”刘玉芳说。

(应受访者要求，文中名字为化名)

# 山东省精神卫生中心再次开通24小时心理援助热线

齐鲁晚报记者 刘通

3月28日，为帮助大家应对各类心理问题，山东省精神卫生中心再次开通24小时心理援助热线0531-86336666。

“你好，我最近总感觉莫名的紧张，晚上很久才能入睡，试了很多方法都不见效，您可以帮帮我吗？”小林(化名)是一名驻济高校的学生，最近一段时间总是情绪低落，同学兴致勃勃推荐的影视作品他完全提不起兴趣，还差点和同学产生矛盾。

受环境与个人心理因素影响，像小林一样存在焦虑抑郁情绪的青年学生并不在少数，严重者甚至还会出现头晕、心慌等心身反应。由于白天

工作学习比较忙碌，并且存在“难为情”的心理，因此，很多焦虑抑郁人士会选择深夜或凌晨来电。山东省精神卫生中心24小时心理援助热线的开通，实现了全天候、全覆盖的心理援助服务，解决了工作期间不便来电、夜间无法提供服务等问题。

此外，针对热线中的青年学生情绪不稳定等心理问题，山东省精神卫生中心除提供热线心理辅导外，还与山东大学、山东财经大学等多所高校联手，组织专家线上远程诊疗，给出科学规范的个性化治疗方案，解决学校和学生遇到的实际问题，开创中心诊疗新模式。同时面向高校教师群体开展心理健康培训，帮助更多学生走出心理困境。

### 相关链接

## 28年累计提供20余万次心理咨询服务 现面向社会公开招募志愿者

山东省精神卫生中心心理咨询热线成立于1994年，该热线是我省乃至北方地区第一条由高层次专业医生主持，集咨询、治疗于一体，义务为群众提供专业、科学心理咨询服务的热线服务机构。

热线成立28年来，立足全省，服务全国，已为来自全国各省市的20余万名咨询者提供了心理咨询服务，累计服务时长9万个小时，受到社会各界的广

泛关注和好评。1997年被团中央和卫生部授予国家级青年文明号，多次在全国、全省有关会议上作典型发言，被团省委授予青年志愿者服务标兵集体称号，荣获全国青年志愿者杰出服务集体提名奖，2005年被团中央授予全国青年文明号信用建设示范单位荣誉称号，2007年又成为山东省12355青少年服务台省级志愿服务合作单位。

2020年，山东省精神卫生

中心第一时间将热线改为24小时心理援助热线，为社会公众提供全天候的心理援助服务，2021年热线被授予“山东省抗击新冠疫情先进集体”荣誉称号。

据悉，山东省精神卫生中心接下来将面向社会公开招募具有心理学和医学知识背景的热心志愿者，欢迎有意愿帮助他人克服心理难题的爱心人士，积极报名参加。