

# 冰淇淋吃多了会“脑结冰”?

医生表示冰淇淋只是诱因,剧烈头痛应立即去医院就诊

■天府早报记者 冯迟 实习生 文科

夏日炎炎,吃冰淇淋是不少人的消暑选择,然而近日有媒体报道称,江苏淮安的孙女士在连吃了几个冰淇淋后头疼不已,被诊断患上了“脑结冰”。听到“脑结冰”这种说法,成都市第二人民医院神经内二科主任张蓓笑着说,“在临床上并没有这样的诊断。”她提醒说,“出现剧烈难忍的头痛,不管是什么样的诱因导致的,一定要及时就医,排除一些危险性病变。”

## 患上脑结冰

医生称并非医学专业诊断

最近,有媒体报道称,“江苏淮安的孙女士在连吃了几个冰淇淋后,感觉头疼,睡不着觉。经检查,孙女士被诊断患上‘脑结冰’。”

那么“脑结冰”真的是因为大脑结冰了吗?记者发现百度这样解释“脑结冰”:是指因大量的、快速进食冰淇淋等冰冷食物,低温刺激口腔而引发的一种以头痛为主的连锁反应。

此外,有报道显示,早在上世纪八十年代,西方医学界就注意到这种情况,由于多是在吃冰淇淋后发生,而被称为“冰淇淋头痛”。2004年,土耳其的一项“冰淇淋头痛”的实验研

究中证实,在偏头痛病人中,74%发生了“冰淇淋头痛”,而在紧张型头痛病人中,只有32%。台湾地区的一项8359例青少年调查中也证实,“冰淇淋头痛”的患病率在偏头痛学生中明显增加。

不过,张蓓表示,在临床上并没有“脑结冰”或是“冰淇淋头痛”这样的诊断,“这可能是一种科普修饰性的说法。”四川省人民医院神经内科的一位医生也告诉记者,所谓的“脑结冰”并非医学专业的说法,“从医学的角度来看,吃冰淇淋只是这位孙女士头痛的诱因,不是病因。”

## 诱因因人而异

吃奶酪晒太阳也能致头痛

张蓓表示,所谓“脑结冰”这样的症状,其实在临床病例中还是很常见的,“对于医生来说,吃了冰淇淋或是吃了一些其他可能诱发头痛的食物后导致头痛,其实是见惯不惊的事情。”

张蓓透露,除了冰冷食物,还有含酪胺的奶酪制品、含苯乙胺的巧克力、含亚硝酸盐防腐剂的肉类和腌制食品、食品添加剂如谷氨酸钠(味精)都有可能诱发头痛。不止如此,晒太阳、强光、噪音、过劳甚至是情绪激动、紧张等等都有可能诱发头痛。张蓓表示,头痛的诱因是因人而异的,“有的人可能吃冰淇淋比较容易导致头痛,但有的人晒太阳可能就会导致头痛。当你触及到这些诱发因素的时候,就可能激发头痛。”

张蓓说,头痛的病因也很多,有原发性头痛也有继发性头痛,她推测说,江苏淮安的孙女士之所以吃了几个冰淇淋就头痛到无法入眠,可能有过往的原发性头痛病史,“原发性头痛的分类下,还有诸如偏头痛、紧张性头痛、丛集性头痛等。原发性头痛中,偏头痛所占的比例比较大,偏头痛其实和季节的关系不大,但是女性的发病要比男性高得多。”

张蓓说,“其实大部分的头

痛都是安全的,但是小部分的头痛还是很危险的,可以说100人中,99个患者的头痛病是不要紧的,但有一个可能就会很严重。”张蓓建议说,如果遇到急性的头痛,应该及时到医院就诊,“通过医生诊断,排除一些危险的疾病。”

记者近日就“脑结冰”的问题还联系到四川省人民医院神经内科的一位医生,她表示,所谓的“脑结冰”并不是说冰淇淋就是罪魁祸首,“那么多人吃冰淇淋也并没有发生头痛的现象,冰淇淋在这个病例中,应该只是诱因。”在她看来,她更关心的不是患者头痛的诱因而是病因,“如果吃冰淇淋导致头痛,那就要考虑到个体是否本身血管的功能比普通入更差,或者是体质上出现了一些问题。”

这位医生提醒说,不需要过分渲染头痛的某一种诱因,但如果一旦发生了头痛的病症,首先应该到医院就诊排除器质性病变的问题,“头痛的病因很多,严重的可能导致短暂的瘫痪,所以首要的是排查病因,当然针对个体可能存在的诱因,在生活中也可以尽量避免。”

那么如果因为吃了过多的冰淇淋后出现头痛的现象,应该怎么应对呢?从事内科医疗工作三十多年的陈显阳医生表示,首先可以自行按摩疼痛部位,“同时,要停止使用冰冷的食物,喝点温开水提高口腔的温度,也有助于缓解症状。”当然,如果疼痛不能缓解,还是要及时到医院就诊。

陈医生提醒说,天气越来越热,市民在进行户外运动后,脑血管是扩张的,“如果这个时候吃大量的冰冷食物,或者用冷水冲头,都有可能引起头痛的症状。”



## “脑结冰”

是指因大量的、快速进食冰淇淋等冰冷食物,低温刺激口腔而引发的一种以头痛为主的连锁反应。

### 处理

### 第一步 避免

在饮食上尽量避免和减少诱发食物的进食。

### 第二步 诊断

应该尽快到医院进行诊断,分出是哪类头痛。

### 第三步 对症

应该对症治疗,主要是吃一些对症的止痛药。

### 第四步 评估

如发作频率高,应该及时就医,考虑预防性治疗。

## 易头痛及时就医 排除器质性病变

### 建议

#### ●冰水解渴

满头大汗时猛灌冰水更解渴?其实冰水并不能解身体的渴,因为身体为了让体内维持一定温度,会释放更多热能来平衡因喝冰水而降低的体温。夏天若要补充水分,应喝温凉水。

#### ●吃冰消暑

天气热的时候来根冰棒感觉暑气都降了一半?事实上这和喝冰水的道理相似,都只是心理作用大于实际作用。冷饮只是“调味品”,不能太常吃,否则会刺激身体产生更多热能。

#### ●饭间冷饮

成都人喜欢吃火锅、串串,夏天吃着吃着就满头大汗,来杯冰镇饮料正合心意。殊不知这样做容易导致胃部功能紊乱,引发各种胃部疾病。

#### ■链接

### 这些人要少吃冷饮

除了那些吃冷饮容易诱发头痛的人群外,这些人也应该尽量避免多吃冷饮。

#### 孕妇和儿童

妇女在怀孕期间,胃肠黏膜对冷热刺激非常敏感,多吃冷饮会导致消化功能降低。过冷的刺激也可能使儿童胃肠道蠕动加快、血流减少,引起消化不良。

#### 缺钙患者

冷饮中的香精、香料、柠檬酸与体内的钙离子结合后,会使得血液中的游离钙减少。对儿童来说,这可能影响骨骼和牙齿的发育;对于老年人来说,则可能诱发缺钙性抽搐、骨折、肌肉疼痛等。

#### 糖尿病患者、肥胖患者

冷饮中所含的糖分较高,一方面转化为脂肪后使得身体更加肥胖,容易诱发脂肪肝等疾病;另一方面可能加重或诱发糖尿病。

#### 咽喉炎、支气管类疾病患者

这类病人最好不要享用冷饮,因为过冷的刺激会加重或诱发咳嗽,从而引起旧病复发。

#### 高血压、冠心病和动脉硬化的患者

这类病人如果不忌食冷饮或大量食用冷饮,会由于冷而突然刺激胃肠道,使血管收缩、血压升高,加重病情,并容易诱发脑溢血。

#### 龋齿、牙本质过敏者

贪食冷饮会诱发牙痛。

#### 消化系统疾病患者

这些病人的消化系统较差,吃冷饮后容易刺激胃黏膜,从而使病情加重。

#### ■误区