

論述	大陸透視	法令天地	資通安全	科技新知	健康生活	生態保育	文與藝	友善校園、快樂學習	其他
----	------	------	------	------	------	------	-----	-----------	----

偏頭痛的特質是一種漲縮交替的痛感，活動時會加劇頭痛，日常生活亦會受其影響。

## 別怕偏頭痛

◎ 周大元

對於飽受偏頭痛困擾的人來說，偏頭痛發作時的痛苦，實非局外人所能體會。那種顛內遭到疼痛啃蝕、攻擊的感覺，連帶可能造成噁心、畏光和讓人無法起身等症狀，身受其苦的人都不希望它再度光臨；但偏偏它常像不速之客，不知何時又會再出現。本文希望讓讀者對偏頭痛能有多一點的認識，以紓解偏頭痛對生活的困擾。

### 什麼是偏頭痛？偏頭痛有哪些特徵？

是不是單側頭痛就是偏頭痛？單側頭痛的确是偏頭痛的特徵之一，但卻不是唯一的特點，有些病人兩側頭都痛、後腦勺痛，甚至整個頭一起痛。

它的疼痛特質是一種漲縮交替的痛感，活動時會加劇頭痛，日常生活亦會受其影響。每次頭痛約持續4至72小時不等。頭痛的特徵包括：單側頭痛，像抽痛又像脹痛，頻率約略伴隨著心跳或脈搏跳動；嚴重時常會伴隨噁心、嘔吐、眩暈、怕光、怕吵等症狀。此外，走動、上下樓梯或頭晃動都會使頭痛加劇。有些病患在休息睡覺後頭痛就緩解，但許多病患需要倚靠藥物的幫忙，頭痛才得以減輕。

### 偏頭痛是怎麼發生的？有哪些因素會加重偏頭痛？

偏頭痛的成因，可概分為內在與外在因素：

1. 內在因素：由於人體的神經血管系統失衡，造成腦內神經傳導物質（如血清素與正腎上腺素等）改變，而誘發了疼痛流程，包括三叉神經系統受神經傳導物質的刺激引發疼痛感覺，以及血管系統的發炎反應，使得血管腫脹、收縮失衡，進而加重了疼痛的感覺。
2. 外在因素：如壓力、睡眠不足、天候變化、刺激性食物等因素，也是誘發偏頭痛症狀的導火線。

### 為什麼有些人常發生偏頭痛？偏頭痛會遺傳嗎？

為什麼有些人會偏頭痛？真正的原因仍然不明。不過個人體質、家族遺傳等原因與偏頭痛確實有密不可分的關聯性。偏頭痛病患的家族中常有類似頭痛或暈眩的情形；根據統計，至少有70%以上的偏頭痛病患，其近親中亦有人飽受偏頭痛困擾；如果父母都患有偏頭痛，則生下的孩子有高達83%的機率會偏頭痛。

偏頭痛病患通常具有敏感、固執、壓抑、完美主義傾向、自我要求高、不易與環境妥協等人格特質；此類病患也常因生活、工作的變化，因壓力、挫折與適應不良，而使頭痛的次數與嚴重程度加劇。

性別差異與內分泌變化，也與偏頭痛的發生有關，根據調查，偏頭痛病患中，女性發生率比男性發生率約為4：1。女性病患在生理期間至少有一次頭痛發作的比例，則高達75%。

### 偏頭痛怎麼治療？

偏頭痛的治療可分為兩個層面：一是針對急性發作時緩解疼痛的治療；另一則為針對慢性反覆頭痛的預防治療。

一、偏頭痛急性發作時，大部分的病患最需要安靜與休息，因為噪音、強光都可能會加劇頭痛。能在安靜幽暗的房間靜躺一下，會有很大的幫助；若能入睡，醒來時頭痛則多會減輕大半。如果因工作在外無法入眠，以手指輕按太陽穴亦有助於減輕頭痛。

頭痛較劇烈時，一般止痛劑如阿司匹靈、普拿疼可以止痛。另外，醫生常用來治療偏頭痛的處方有加非葛（Cafergot）、非類固醇消炎劑，以及新一代的偏頭痛止痛藥—英格明（Imigran）等藥物。

值得注意的是，急性發作時使用的藥物需儘早服用，最好在頭痛預兆剛出現，或頭痛初期就要服用；若在頭痛劇烈至頂點時才服藥，不僅緩不濟急，而且病患易伴隨噁心、嘔吐或眩暈，往往連藥都無法服用，較難達到預期療效。

偏頭痛的病患中，最常伴隨出現、也最令病患感到不舒服的症狀，就屬眩暈。眩暈的發生原因，大抵如同偏頭痛，由於腦神經與血管的協調異常，引發內耳平衡器（半規管）的感覺失衡，造成天旋地轉、耳鳴、步態不穩，以及整體感覺統合失衡的現象。此類眩暈（亦稱良性復發性眩暈）若伴隨偏頭痛出現，可先讓病患靜臥休息，視病況給與止暈藥、中樞神經抑制劑、小劑量鎮靜劑予以治療。

二、病患若為常發性反覆頭痛，例如發作次數1週超過2次，便應接受預防性治療，長期服藥，以改善頭痛體質，預防頭痛的發生。醫生可視病患病況，開立不同類型的藥物，如非類固醇止痛消炎藥、乙型阻斷劑、鈣離子阻斷劑或三環抗憂鬱劑等。這些藥物處方得宜，都可以收到治療與預防的效果，不過為了確定療效、避免藥物的反彈作用，可能需要持續治療2到3個月以上。

### 偏頭痛病患要如何自我保養？

除了藥物治療外，偏頭痛病患需要調整生活作息，如起居規律定時、睡眠充足、避免過勞、放鬆心情等，才是病患自我調整，藉以達到身心輕鬆舒緩的不二法門。

在飲食方面，病患應儘量避免接觸下列食物：如含酪胺酸的食物（陳年乳酪、酵母、優格）、含亞硝酸鹽的肉類、熱狗、培根肉、味精、泡菜、

巧克力、酒類（紅酒、啤酒）、可樂、咖啡、茶類飲料等。

若逢氣溫劇烈變化，或炎夏頻繁進出冷氣房時，病患可自我提醒防備，避開這些變因的影響，即可減少頭痛發生的機會。此外，規律的運動，如慢跑、游泳、騎自行車、舞蹈等有氧運動，都可以舒緩身心壓力、強健體魄，進而預防偏頭痛發作。

### 偏頭痛可以痊癒嗎？

偏頭痛的病因未定，又因性別、體質而異，因此可說是「可治療而無法痊癒」的病症。然而偏頭痛的病患無需悲觀；根據臨床的觀察，甚少病患會一輩子受偏頭痛的困擾，大部分的頭痛多發作於十五、六歲到三、四十歲之間，過了五十歲到六十歲，偏頭痛會自然減輕甚或消失。在偏頭痛好發的年齡階段，頭痛也非天天發作，病患通常可以察覺到誘發因子為何。

若頭痛發作頻繁，即是身體對我們發出警訊：提醒我們注意，是否面臨過多的壓力、身心靈過勞或內分泌失調？此時，我們即應放慢腳步、放鬆情緒，讓心理與生理的疲態得以重新修復。在醫師的建議與治療下，我們即使不能根治偏頭痛，但至少能夠過一個不受偏頭痛束縛的精采人生。

（作者為臺中縣大甲鎮大元診所醫師）

