



# 小孩頭痛？家長頭痛！

文／小兒神經科 主任 周宜卿

**許**多家長抱著擔憂又懷疑的心情帶孩子來到兒科門診，說孩子在家經常喊頭痛。小孩也會頭痛嗎？沒錯，除了成人會有頭痛的情形之外，頭痛也是兒童和青少年常見的症狀之一。根據統計，15歲以下的小孩高達75%曾經驗過很明顯的頭痛，不過通常都不嚴重。就像成人一樣，小孩子也可能會有偏頭痛（migraine）、慢性經常性頭痛（chronic daily headaches）以及與壓力有關聯的頭痛（stress-related headache）等情形出現。

## 什麼樣的頭痛必須就醫？

雖然兒童非經常性的頭痛大多是良性的，只有少部分是由疾病引起，但只要孩子覺得頭痛，還是不宜掉以輕心。那麼父母在何種情況下，需要尋求醫療協助呢？

1.當孩子清晨發生頭痛或頭痛加劇，從睡夢中痛醒，甚至合併噁心、嘔吐等症狀。

- 2.頭痛嚴重到影響日常生活功能（例如功課突然明顯退步）
- 3.精神狀態或行為舉止大幅度改變
- 4.頭痛的程度及頻率日益增加
- 5.神經學檢查異常

除此之外，若無偏頭痛的家族史，也應該提高警覺找出其他引起頭痛的因素。

## 兒童頭痛的症狀與分類

頭痛的類型可以分為兩級，初級頭痛（primary headache）是指頭痛非因其他情況所導致，根據症狀的不同可分類如下：

- 1.偏頭痛（Migraine）：頭痛至少持續1小時，可能發生於頭部的單側或雙側。還可能引起反胃、嘔吐、腹痛或者對光及聲音更為敏感。另外，成人的偏頭痛大約15-30%會有預兆，又稱為「預兆型偏頭痛」，持續的時間介於5分鐘至1小時，每

次頭痛發作之間隔小於1小時。典型的前兆包括視覺異常（例如看到光線）、單側肢體感覺麻痺或異常，以及言語困難。兒童發生預兆型偏頭痛的情形明顯比成人少。

2. **緊張型頭痛**（Tension-type headache）：和壓力有關，通常又稱為「肌肉收縮型頭痛」（muscle contraction headache）、「和壓力關聯之頭痛」（stress-related headache）以及「經常性頭痛」（ordinary headache）。特徵是頭的兩側會覺得緊緊的，通常持續30分鐘至數天。

3. **慢性經常性頭痛**（Chronic daily headache）：偏頭痛和緊張型頭痛都可能會發作得越來越頻繁。如果病患頭痛1個月內持續15天或達3個月以上，即稱為慢性經常性頭痛，可能和服用止痛藥或類似藥物過於頻繁有關。

4. **叢發型頭痛**（Cluster headache）：在兒童中較為少見。發作時患者會感覺極為尖銳

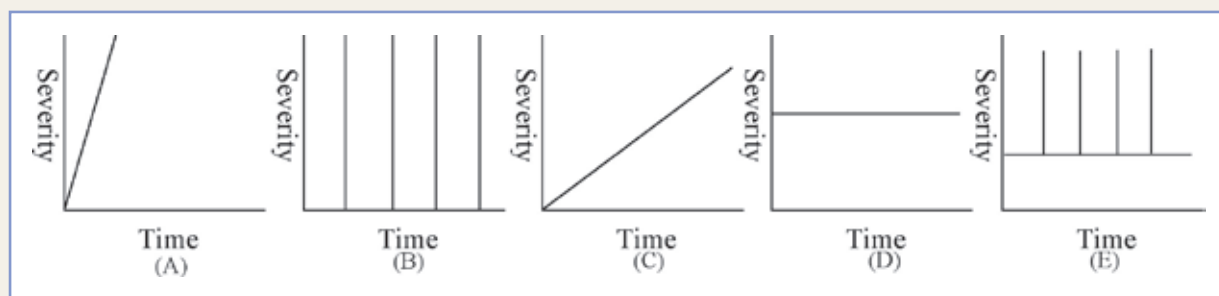
與刺痛，通常見於頭部單側，並持續3個小時以上。「叢發型頭痛」可能是大腦下視丘出了問題，但是來得快也去得快，約2-3個星期到2-3個月就會消失，1-3年發作一次。

相較於初級頭痛，次級頭痛（secondary headache）是泛指那些因特定情況而引發的頭痛，例如頭部受傷、腦震盪、藥物副作用、頭部或身體其他部位的感染、鼻竇炎、腫瘤或血管疾病等。

### 家長須詳細描述頭痛病史

小朋友描述問題的技巧隨著年齡而不同，要他們清楚說出自己頭痛的感覺是有些困難的，因此臨床診斷必須小心謹慎，循序漸進。醫師首先會詢問詳細的病史與頭痛發作的時間等，就醫前，家長必須詳細記錄孩子頭痛發作的情形，以利醫師診斷。

以下依頭痛發作時間不同所建立的5種模式，可瞭解兒童頭痛發作的情形：



如圖（A）：急性頭痛（Acute headache），頭痛是單次發作，無任何病史，也不是因為之前的事件造成的。圖（B）：急性重複性頭痛（Acute-recurrent headache），頭痛發作模式屬間歇性發作。圖（C）：慢性漸進性頭痛（Chronic progressive headache），頭痛的頻率以及嚴重度日漸加重。圖（D）：慢性非漸進性頭痛（Chronic non-progressive headache），又稱為慢性

經常性頭痛（Chronic-daily headache），頭痛的頻率及嚴重程度表現穩定，無日漸加重的趨勢。圖（E）：混合型頭痛（Mixed headache），結合急性重複性頭痛（通常是偏頭痛）與慢性經常性頭痛的發作模式，是慢性經常性頭痛的變異型。

其次，醫師會替患者做詳細的生理與神經學檢查，一般而言，檢查不一定需要用到儀器，詢問頭痛病史及神經學檢查才是最重要的。只有當基本神經學檢查發現異常，才會進一步安排腦電圖或做電腦斷層掃描等儀器檢驗。如果光靠儀器檢查，容易誤導診斷的方向。

### 導致兒童頭痛的可能原因

以下幾個原因可能提高兒童頭痛的風險：

1. **遺傳基因的影響**：若家族中有頭痛，尤其是偏頭痛的病史，兒童頭痛的機率就有可能增高。
2. **頭部創傷**：頭部受到突然的撞擊或瘀傷，可能導致頭痛。雖然大部分的頭部挫傷是輕微的，但是如果您的孩子頭痛日漸加劇或合併其他症狀，就要特別留心。
3. **疾病與感染**：在許多小兒疾病中，例如耳朵感染、鼻竇感染、感冒等，頭痛是最常見的症狀。
4. **環境因素**：高壓力及高焦慮的環境，都可能是引發兒童頭痛的原因。
5. **特定的食物及飲料**：添加過多味精的食物，例如培根、香腸、熱狗等，是眾所皆

知容易引發頭痛的食品。含咖啡因的飲料如可可、汽水、咖啡、茶等，也容易引發頭痛。

### 兒童頭痛是可以預防的！

在瞭解以上引發頭痛的風險因子之後，家長可參酌以下方法來減低孩子頭痛的機率，或是當孩子已有頭痛症狀時，降低其發作次數和嚴重度。

1. **多喝水**：每天喝大約4-8杯水，避免飲用含咖啡因的飲料。另外，運動時飲用運動飲料，維持血糖與鈉的平衡，也可降低頭痛發生的機率。
2. **規律且充足的睡眠**：疲憊及過度勞累可能會引發頭痛，大部分的兒童與青少年一天至少要有8-10小時的睡眠。
3. **均衡的三餐**：低血糖可能引發頭痛。除此之外，須避免食用含硝酸鹽、亞硝酸鹽和色素添加劑等可能引發頭痛的食物。
4. **減輕壓力**：避免將行程排得太擁擠，以免帶給自己過度負荷，以及盡量不要待在充滿壓力及潛在令人憂慮的環境。
5. **遵循醫囑**：如果您的孩子正在使用藥物或是治療計劃來治療頭痛，一定要遵醫囑而行。

頭痛可大可小，症狀百百種，萬一孩子出現不尋常及日漸加重的頭痛，家長務必提高警覺，並且要拿出恆心及耐心，協助醫師找出孩子頭痛的真正原因，以便獲得適當的醫療協助。🏥