

熱天進出冷氣房 女性容易偏頭痛

文／神經部 醫師 施旭姿

△今夏熱浪一波接一波，即使到了九月，秋老虎依舊威力不減。曉雅晚上大汗淋漓，難以成眠，白天頻繁進出空調場所，室內外溫差大，許久沒發生的頭痛，倏忽而來，還伴隨頭暈、嘔吐、視力模糊、全身乏力。症狀在白天稍微緩解，到了傍晚就變得疼痛難忍，持續幾天後，她終於來神經科門診報到。

頭痛，是每個人一生中幾乎都有過的經驗，男性發生率約為90%，女性約為95%。在因為頭痛而就醫的族群中，至少有95%是偏頭痛。

偏頭痛的病理機轉未明，有人認為與賀爾蒙的變化有關，另一派理論則認為是顱部不正常的血管收縮及擴張引起。典型偏頭痛分為四期：

1. 前驅期：通常在頭痛發生前的數小時或前一天出現，表現為食慾改變、沮喪或過度欣快感。
2. 預兆期：在頭痛發生前的5至20分鐘，可能出現感覺或視覺異常，持續時間通常小於1小時。
3. 頭痛期：通常是單側搏動性頭痛，但可能由單側往對側蔓延，時間約持續4至72小時。疼痛可能會伴隨頭暈、嘔吐、畏光、怕吵，在活動（如上下樓梯）時加劇，睡眠或休息過後常會改善。
4. 頭痛結束期：頭痛結束後，可能出現倦怠、坐立不安、頭皮感覺異常、注意力不集中及情緒變化。

偏頭痛好發於女性，約有四分之一的女性有這個問題，特別是青年期至中壯年期。通常在下列情形會被誘發出來，甚至變成叢集性的發作：

1. 壓力大、情緒不穩或勞累。
2. 睡眠習慣或品質不良：缺乏睡眠或睡得太多。
3. 飲食：咖啡、茶、巧克力等含咖啡因的食物，以及酒精、優格、起士、堅果類、燻肉。
4. 藥物：血管擴張劑、賀爾蒙類製劑、抗組織胺藥物。
5. 環境變化：溫度變化大、高海拔地區、臭味。
6. 生理週期：
 - (1) 約有10%的頭痛在初經來潮後就出現
 - (2) 約有70%的頭痛發生在月經週期：自經期前2至7天開始，至經期結束
 - (3) 產後、泌乳期，頭痛會加重
 - (4) 服用避孕藥可能會加重偏頭痛
 - (5) 在更年期可能因賀爾蒙失調而使頭痛加重
 - (6) 停經後，偏頭痛會改善或消失

當頭痛密集發作，除求醫排除其他危險疾病之外，更應詳細記錄頭痛日記。若能發現頭痛和生理週期的相關性，則應在頭痛可能復發日前1至2天先服用預防發作的藥物。若能發現頭痛的誘發因子，則應避免暴露於危險情境。當上述方法均已嘗試，頭痛仍嚴重影響日常生活，可借助藥物減輕痛苦。