

## 頭痛之中西醫觀點

文/中西合作醫療中心 林聖興 主治醫師

頭痛是一項困擾，可能影響學生的課業，也會降低工作效率，有些患者甚至反覆頭痛達幾十年。若要詳細談論與頭痛相關的各種疾病及治療方式，將會是一部鉅作，本文嘗試以中西醫學的觀點，簡單答覆門診常見的問題。

### ※爲什麼頭會痛？

不少患者談到頭痛，以非常擔心的語氣詢問：「我會不會是腦部裡面長了什麼東西？」一般民眾容易把長久未癒的頭痛連想到「腦瘤」，但實際上，腦瘤多半合併其他症狀，例如抽搐、一側肢體無力或感覺異常、眼球或瞳孔的異常...等神經學的表現，很少單純以頭痛症狀來表現。

可能引發頭痛的原因相當多，少數人可能有明確的病因，例如頭部撞擊。腦膜炎常引發頭痛，感冒期間也可能頭痛，近視缺乏適當度數鏡片矯正也會頭痛。有的人是偏頭痛，可能遺傳自父親或母親。有些人可能是因爲壓力太大、工作過度、睡眠不足，或者少吃一餐而頭痛。真正有身體實質病因的人，大概小於頭痛患者的百分之一。

### ※什麼是偏頭痛？

「偏頭痛」在女生的發病率高於男生三倍左右，症狀除了頭痛之外，還合併噁心、嘔吐、怕光、怕吵。並非半側頭痛才是偏頭痛，頭痛符合需要休息、怕光、噁心三者其中只要有兩個，就有可能是偏頭痛。

偏頭痛是一種體質引起的頭痛，主要原因來自遺傳。父母雙方若有頭痛，小孩發作的機率高達 60 %到 80 %，而且心理因素會加劇頭痛。至於是頭痛引發情緒問題？還是情緒引發頭痛問題？目前仍無定論。幾乎 60% 的偏頭痛病人有家族遺傳。

緊縮型頭痛最近亦被認爲與遺傳有關，而偏頭痛與緊縮型頭痛幾乎佔了頭痛的百分之九十。

### ※何時需立刻就醫？

如果有下列情況的其中一項，很可能不是單純的頭痛，需要及早作進一步診斷與適當處置，不宜自行服用止痛藥。

- 任何突發性嚴重的頭痛。
- 頭痛伴隨抽筋的現象。
- 頭痛伴隨有發燒的現象。
- 頭痛伴隨神智不清。
- 頭痛伴隨昏迷。
- 頭部外傷以後的疼痛。
- 以前不頭痛，現在突然發生的頭痛。
- 以前有頭痛，但現在的型態改變。
- 在咳嗽、用力或彎腰的時候，頭痛增加。

- 頭痛導致半夜醒來。
- 頭痛伴隨著眼睛或耳朵的疼痛。
- 頭痛伴隨著頸部僵硬。

### ※醫師如何診斷病因？

何時開始發生頭痛？有無外傷？以及頭痛發生的頻度、持續時間、部位、性質（鈍痛、刺痛、抽痛）、是否合併其他症狀？，這些問診資訊可以作診斷的初步參考。

神經學檢查是很重要的診斷依據，在門診即可進行，包括眼球活動、眨眼反射、瞳孔大小與照光反應、臉部與口舌肌肉活動等方面，評估腦神經功能是否異常，由雙手快速交替動作及走路的步態可以評估小腦功能，由四肢肌力與深部跟腱反射可以判斷大腦皮質與週邊神經的功能。以上檢查如果每項都正常，大致可以排除腦實質的病灶。

### ※什麼情況需要儀器檢查？

受到頭痛困擾的人，多半會要求醫師安排一些檢查，有的人甚至希望作電腦斷層掃描，實際上只有極少數的頭痛患者真正需要。

經由病史詢問及神經學檢查，若有明顯異樣，可初步推論腦部某一區塊的問題，視病情需要而選擇電腦斷層掃描或磁共振造影檢查。

少數患者在神經學檢查並無發現異常，但因頭痛病程很長，或者痛的型態比較特別，醫師在這種情況可能會考慮先作腦波檢查，若腦波異常才安排進一步的檢查。

### ※中醫對頭痛的想法怎樣？

傳統醫學講究五臟六腑之間的和諧，對於頭痛的種類，分為外感頭痛及內傷頭痛，外感又分為風寒、風熱、溼邪等證型，內傷則區分氣虛、血虛、肝火、寒厥、痰濁等證。

中醫的問診與西醫不同，除了頭痛以外，還會詢問全身包括口乾口渴、怕冷或怕熱、是否易出汗、飲食、大小便.....等情況，並觀察舌部變化，配合把脈，作綜合判斷，分析身體的寒熱虛實，辨證論治，選擇適合個人之用藥。限於文章篇幅，在此不詳述各種證型的處方用藥，若有頭痛，宜由中醫師診斷處方。

### ※中西藥療效的比較？

在頭痛急性發作時，服用西藥可以快速緩解頭痛，通常可在二三十分鐘內得到改善。

中藥在辨證準確的情況，有時也能快速發揮效果，未必比西藥慢。一般而言，對於慢性的頭痛，中藥能調理體質，減少頭痛次數，緩和痛的強度，有預防之作用。

### ※平常怎麼作保健？

生活型態不正常與頭痛的發生有高度關聯，培養良好的睡眠習慣，三餐定時定量，安排適當休閒活動，減少心理壓力，調和情緒，對於大多數頭痛患者而言，都能減輕頭部的不舒適感覺。柔和的音樂，有助身心放鬆，穴位按摩也能預防與減輕頭痛。

## ※穴位按摩如何做？

穴位的針灸，可以治療頭痛。平時也可用手指自行在穴位按摩，雖然效果不及針灸，但對於頭痛或多或少會有改善。

合谷穴又名虎口，在大拇指與食指交叉處，左手右手皆可以按摩，當頭痛已發生、未發生都可進行，能有效減輕頭痛。

印堂穴，在兩眉頭的中間。按摩時，手指施力的方向可以與穴道垂直，也可以將印堂穴的皮膚往上提起捏住再放鬆，或以手指的腹面直接在印堂上敲打。

風池穴，在後頸部與髮際交接處，左右對稱，各有一個大凹窩。自我按摩的時，可將手掌靠在後腦杓上面，大拇指與食指向下，所到之處剛好可以按摩到這兩個穴 道。如果由別人代勞的話，可以將手掌靠在後頸部那條大肌肉上，大拇指與食指向上，所到之處剛好可以按摩到這兩個穴道。

## ※總結

無論中藥或西藥，能夠少吃、不吃是最好的。

在現代社會生活中，調適心情、紓解壓力，能預防頭痛於無形。

當頭痛的表現方式不尋常，應儘早求醫。