

# 認識 偏頭痛

◎ 醫學社區醫療群 / 康樂師 吳邦衍醫師

**偏**頭痛是臨床上常見的一種疾病，且往往造成患者極大的困擾。典型的偏頭痛為單側太陽穴或額上方搏動式的頭痛，但也可能雙側頭痛。有些病人同時合併有後頭部僵硬、嘔吐、怕光等症狀。

偏頭痛的四大特徵：(1) 常發生在單側太陽穴、額前或額上方。(2) 跳動式的頭痛，用手去摸可感受到血管之搏動。(3) 疼痛程度不一，常影響到日常工作，甚至需要休息。(4) 較激烈之身體活動，會加重頭痛。診斷偏頭痛的條件：(1) 以上四大特徵中，至少符合二項。(2) 這類子至少曾發生過5次這種頭痛。(3) 若沒有吃藥，頭痛會持續4-72小時。(4) 排除腦瘤等其他因素引起之頭痛。

偏頭痛的患者，女性較多的佔 2/3，男性的佔 1/3，其中最好發者為35-40歲女性，且與月經周期有關，約14%的偏頭痛婦女，每到經期就發作。

偏頭痛與家族遺傳有關。許多患者，家族中其他人也有偏頭痛。另外，個性神經質、凡事力求完美者也比較容易偏頭痛。

哪些因素會誘發偏頭痛發作？大致可歸納為飲食、過度疲勞刺激、作息不正常及心理壓力四點。**飲食包括：**(1) 富含酪胺素(Tyramine)之食物，例如起司、乳酪、乳類飲料、巧克力、紅酒、檸檬

橘子等柑橘類水果。(2) 含亞硝酸鹽的食物，例如香腸、火腿、熱狗、臘肉、煙燻魚。(3) 人工添加物，例如味精、人工代糖阿斯巴甜(低卡路里飲料、低熱量優酪、無糖口香糖)。(4) 長期過量(每日超過160毫克)咖啡因。(5) 酒中的尼古丁。

**環境請注意避開包括：**(1) 香水、清潔劑、油漆、菸味、人工香精、洗髮劑、廢氣等。(2) 直接強光或由於閃爍光線之下。(3) 長時間看電視或電腦螢幕。(4) 炎暑或在炎暑過高的環境中。(5) 氣溫太熱、太冷或忽冷忽熱。

**作息不正常例如熬夜、假日睡太久。**

**心理壓力過大也是一個重要的原因。**

偏頭痛急性期治療，主要是藥物。而且藥物有「黃金治療期」，要在頭痛發生後60分鐘內，立刻服用藥物，治療效果才好。長期偏頭痛患者，一定要看醫生，不可以自己亂吃止痛藥。單靠止痛藥，治療效果不好，而且長期服用止痛藥容易傷肝傷腎。

偏頭痛的預防，即是避免前面所說的誘發偏頭痛之四大因素。只要持續注意日常生活中的注意事項，並且持續服用預防藥，一定可以讓偏頭痛的手續降到最低。



吳邦衍醫師

醫學社區醫療群 / 康樂師