

低頭族啊， 小心頭痛！

文／疼痛中心 主治醫師 董英男

隨著時代進步，3C產品已成為我們生活中的一部分。不少人長時間在電腦旁低頭工作、學習或娛樂，無論是智慧型手機、平板電腦或是筆記型電腦，都容易因為長時間保持相同的姿勢而造成身體各個部位的傷害，其中最常見的就是低頭族後遺症。

長時間低頭，容易讓頸椎關節受傷而引起頸源性頭痛。病人年齡以20-60歲居多。本病發生早期多為枕部、耳後部、耳下部有不舒服的感覺，進而轉變為悶脹或痠痛感，接著逐漸出現疼痛症狀，尤其是頭頸一轉動就

有可能誘發頭痛或加重頭痛。檢查時可見頸部、枕部有明顯壓痛點，按壓時會使頭痛更加惡化。

此類型的頭痛為頸椎神經所支配及誘發，大約占所有頭痛的2.5%左右。經過復健或藥物治療，症狀雖可緩解，但是治療效果多不理想，也常常會復發。患者經疼痛中心使用神經干擾及阻斷的方式來治療，通常可以獲得長時間滿意的療效。📱

