

頭痛電子報第三十四期

台灣頭痛學會網站：<http://www.taiwanheadache.com.tw>

發刊日期：95年8月
發行人：台灣頭痛學會

【本期內容】

有效管理偏頭痛（一）

偏頭痛是相當惱人的疾病，許多病人長年忍受頭痛之苦，卻不知自己患有偏頭痛，未經正確診斷便自行服用藥物，結果不但沒有改善，反而造成藥物過度使用頭痛。「有效管理偏頭痛」文章是希望能提供偏頭痛患者在醫師的指導下進行自我管理，並對自己的疾病有更深入的了解。本期首先就偏頭痛的特點詳細介紹，增進大家對偏頭痛的認識；下期則是提供管理偏頭痛的方法，讓患者在了解自己頭痛後，能接受更好的治療。

有效管理偏頭痛（一）

偏頭痛的原因及治療

一位30歲的女性患者向他的醫師抱怨：「十幾年來，每次月經來時或是睡眠不足，或不知道是天氣的關係還是怎麼了，常常莫名其妙就有嚴重頭痛。頭痛如果發作，左邊的臉頰包含牙齒、眼睛、太陽穴都超級痛，就像有一個小矮人專門躲在腦子裡不停地用錘子在敲打，好像要裂開，而且想吐，心臟跳動變得很快。頭痛一發作，最想靜靜地躺著休息，不敢看光線、也不想聽到聲音、更不敢動、走一步就痛一步。一痛起來半天一天一定跑不掉，長的時候甚至兩三天。三年前有一次嚴重的頭痛發作時，痛了將近一星期，整盒止痛藥都吃完了還是痛，所以之後頭痛就不想再依賴藥物，但是不管怎麼做，這討厭的頭痛仍三不五時地來找我。醫生，我的頭到底有什麼問題呢？要痛到什麼時候？我想做詳細的檢查，希望能把這個討厭的頭痛治好。」

一位有兩個小孩，蠟燭兩頭燃燒的四十歲職業婦女：「昨天頭痛欲裂，眼睛更是難受而工作卻一刻都不得怠忽，我真是忙到不行，於是我與我的偏頭痛一起渡過，工作進度嚴重落後，心情又很差。我忍了很久，終於到藥局買藥吃，但是那藥對我的頭一點也起不了作用，痛到不能時，我只好想辦法睡覺，以為睡一場覺後，頭痛會自己閃開，誰知痛澈依舊躍躍欲試，我真想大哭一場。」

是的，有許多偏頭痛的病人，長年忍受著頭痛的折磨，卻不知自己有偏頭痛。像上述女病患的描述幾乎包含了所有偏頭痛的一些臨床特性，卻沒有經過正確的診斷而自行服用藥物，或對藥物有一些錯誤的迷思，到頭來仍需求救於醫師。

偏頭痛是一種非常惱人且疼痛的疾病，平均約每十人中便有一人為此症所苦，特別

是女性朋友，於人生的黃金時段（20-40 歲）平均約五人便有一位是偏頭痛的受害者。光是台灣地區，一年就有一百五十萬人發作偏頭痛。所以即使你未罹患此症，一定也曾聽人提起。偏頭痛在發作時不只是造成患者身體不適，更重要的是偏頭痛的發作及其預兆會嚴重地影響他們的工作，干擾其日常生活及社交生活。坊間琳瑯滿目的頭痛藥，該如何選擇和服用呢？現代醫療的趨勢是希望病患能在醫師的指導下進行自我管理，如此方能更有效治療疾病。

每個人的頭痛都不一樣，頭痛到底有幾種？

簡單的說，頭痛可分為原發性和次發性兩種。所謂原發性頭痛指的是並非由腦內結構性病變（如腦瘤、感染等）或其他藥物或身體疾病引起的頭痛。這類頭痛占所有頭痛百分之九十以上，而以偏頭痛和緊縮型頭痛這兩大類最多。而病人最擔心的腦子裡面長東西這種則屬於次發性頭痛，在頭痛病人中只占少數。

何謂偏頭痛？偏頭痛有什麼特徵，與其他頭痛有什麼差別？

偏頭痛是一種非常劇烈、反覆發作的頭痛。大部分發作是一側太陽穴，但是三分之一的人發作也可以是兩側。偏頭痛患者時常描述像是「搏動」式的疼痛。有些患者在發作時可能有躁動不安；腹瀉、便秘；或怕光、怕噪音、害怕特殊氣味等現象。因為偏頭痛發作常伴隨噁心、嘔吐，所以偏頭痛又稱為「想嘔的頭痛（sick headaches）」。發作時患者通常無法專注，不能操作機器或開車。偏頭痛的發作可能因某些食物、外來壓力、婦女月經週期或社會環境變化而引發。偏頭痛患者也可能罹患其他型態的頭痛，大多數的患者都可以區分偏頭痛與其他型態頭痛發作時的不同之處。偏頭痛可以由下列三項症狀的有無加以判斷：（一）嚴重到需要休息（二）會噁心想吐、與（三）發作時看到光線不舒服。若這三項症狀之中有兩項或三項皆有，有九成以上的機會你患的是偏頭痛。

我真的只是偏頭痛嗎？有哪些頭痛訊號是需要注意的？

很多人偶而會感到頭痛，但這並不意謂就是得到偏頭痛。其他形態的頭痛最常見的是緊縮型頭痛，發作起來較輕微，一般只要輕微止痛藥，如：阿斯匹靈、普拿疼等就足以應付。這些藥不須任何處方就可以在藥房購買。在非常少見的情況下，頭痛是由於更嚴重的潛在疾病所造成，而需要接受進一步的診療。所以當我們發生劇烈的頭痛時，應該趕緊去看醫生，以確認是否有更嚴重潛在疾病發生的可能。究竟什麼樣的頭痛可能伴隨著嚴重潛在性疾病？以下列舉一些值得注意的訊號：

1. 生平第一次且最劇烈的頭痛
2. 頭痛伴隨著癲癇發作
3. 發燒的頭痛
4. 頭痛合併神智不清
5. 頭部外傷後的頭痛
6. 老年人以前不頭痛，現在突然發生頭痛
7. 小孩反覆發生的頭痛

8. 以前有頭痛，但現在型態改變，如爆裂性頭痛
9. 咳嗽、用力或彎腰時會加重頭痛
10. 頭痛導致半夜醒來
11. 頭痛伴隨著耳朵或眼睛痛
12. 頭痛合併頸部僵硬

另外頭痛可能因為感冒、喝太多酒、過度曝曬太陽、風吹、眼睛疲勞或只是睡眠不足所引起，這些是誘因，並不是頭痛原因。一個病人可以在不同時間發作不同類型的頭痛，頭痛發作不是每次都相同，情形不同，診斷也會改變。若發作劇烈又想吐，可能就是偏頭痛，但也可能發作相當輕微，只是兩邊太陽穴緊緊的，這可能是緊縮型頭痛發作。

偏頭痛常見嗎？哪些人最可能罹患此病？

偏頭痛患者大約占總人口的百分之十，男女都有，男生約百分之四點五，女生百分之十五是男生的三倍。女性是偏頭痛患者的大宗，可能是婦女每個月荷爾蒙週期性變化所引發。有些偏頭痛女性患者發現：當她們懷孕時，偏頭痛沒有發作，但在嬰兒出生後，偏頭痛又復發了。事實上偏頭痛從十歲左右開始攀升，三、四十歲是高峰，婦女停經之後，盛行率又開始下降了，而五十歲以後新發生的頭痛是偏頭痛的機會就很少了。

小孩子也會有偏頭痛嗎？

其實頭痛在兒童也很頻繁，因此偏頭痛也會在小孩子身上發生。大部分小孩子的頭痛都是良性的，爸爸媽媽不必太緊張。約有 4-5% 兒童為偏頭痛，他們發作的時間通常比大人短。青春期之前，男孩和女孩發生的比例是差不多的。有些兒童的偏頭痛是以陣發性頭暈或肚子痛來表現，長大後就會轉變成和成人一樣的偏頭痛。

偏頭痛發作頻率如何？

有些人可能一年發作不到一次；有些人可能一個月甚至一星期內發作好幾次。每個人發作的頻率差異性很大，有些婦女只在每個月的月經期前後發作一次。然而，最近台灣地區調查，經排除慢性每日頭痛病患後，在神經科門診的偏頭痛患者，每個月平均發作四次大痛。

有哪些因素容易誘發偏頭痛？

對於偏頭痛的患者而言，有些人發現某些因素可能容易引起偏頭痛的發作。睡眠不足常引發偏頭痛，但是睡太多也不行。外來壓力或情緒沮喪有可能引發偏頭痛；有些食物種類（如乳酪或其他乳製品、含咖啡因的飲料、巧克力、酒類、柑橘類、人工甘味、味精、及一些添加物及人工香料）也容易引發偏頭痛。少吃一餐、吃太飽、工作過度或身體極度疲勞時也可能引發偏頭痛。有些人發現他們只有在週末休閒時發作偏頭痛，尤其是在辛苦地工作了幾天之後。有些藥物（如避孕藥和極少數高血壓藥劑）也與偏頭痛有關。然而對於某些患者而言，每次偏頭痛發作完全是出乎意料地，並無明顯的誘發因

素。

每次發作持續多久？

偏頭痛發作通常持續好幾個小時，但有些患者的發作可能持續好幾天，每個人之間的差異很大，國際頭痛協會定義偏頭痛發作時間為四到七十二小時，小朋友發作時間較短，最新定義是一到七十二小時。

為什麼會有偏頭痛？

沒有人確實知道偏頭痛發作的原因，目前醫學研究相信它是從腦膜上血管開始被刺激引發炎症反應，再由血管旁的三叉神經末端，經由三叉神經路徑傳到腦幹、視丘到大腦皮質，引發一連串的疼痛反應。以前醫學界一直認為偏頭痛只是血管有問題，但是近年來發現，神經本身可能更重要，所以偏頭痛的確確就是個顱內風暴。這些變化可能很小，但因人腦非常敏感，即使些微的變化也可能造成患者不適。

偏頭痛發作有哪些特點？

偏頭痛發作有很多特點，但並非所有特點皆會發生在每個患者身上。

* 發作之前的前驅症狀

越來越多的醫生相信，有些患者大約在偏頭痛發作的一天前，就會有些非常早期的前驅症狀發生。這些非常早期的徵兆不一定會造成疼痛或不適，甚至患者本身也可能沒有察覺。典型的特點如：渴望某些食物、不斷打呵欠及情緒的改變。

* 預兆

在偏頭痛發作的一小時前，有些患者可能先經歷某些症狀，這些症狀醫生稱之為「預兆」—可視為偏頭痛發作前的預警。這些前驅預兆常令人非常不舒服，有的患者會看見閃光、甚至是暫時性的部分視力喪失，還有些患者會有某側身體麻木、臉部麻木或針刺感。也有些病患突然無法言語，稱為失語症。預兆維持的時間通常不超過一小時，最常見是二十分鐘。頭痛前有預兆發生的人遠低於無預兆的患者。在預兆時期，供應腦部的部分血管會收縮，大部分的患者在這之後，偏頭痛就會很快地發作。

大約只有十分之一的偏頭痛患者在發作前會有預兆。因此臨床上有兩種偏頭痛發作型態：「預兆偏頭痛」及「無預兆偏頭痛」。

* 發作期

在發作前期之後產生的是劇烈的頭痛。頭痛時常以單側為主，可能持續好幾小時到好幾天。通常伴隨著噁心、嘔吐、食慾減低及怕光、怕吵等現象。一般患者最不能忍受的就是頭痛，但也有很多患者對於偏頭痛發作常合併的噁心、嘔吐、脖子痛、頭暈等症

狀感到非常不舒服。

偏頭痛對我的生活影響有哪些？

雖然偏頭痛並沒有生命危險，但它對於患者的生活卻造成非常大的影響。當偏頭痛發作時，患者幾乎不可能繼續正常地工作、上課或作家事。偏頭痛比其他型態的頭痛更加嚴重、更加造成工作能力的喪失。可是很不幸地，許多沒有偏頭痛的人往往無法認知到這一點。目前有一「偏頭痛失能問卷」可以幫助你（如附件 1），評估偏頭痛對你影響的程度。醫師也可以依你的嚴重度決定治療方針。

偏頭痛會遺傳嗎？

是的，偏頭痛和遺傳的關係十分密切。父母中如有一人有偏頭痛問題，遺傳出現偏頭痛的比率為 46%；若是父母雙人都有偏頭痛，則有遺傳性偏頭痛的比率為 66%。但是偏頭痛本來就是很常見的疾病，因此不必太過煩惱。

本電子報以電子郵件方式寄發，有興趣繼續獲得本電子報敬請告知電子郵件信箱，若有相關研討會資訊，我們將會通知您；若您不希望繼續收到本電子報，也敬請回覆 e-mail 告知。本園地公開，竭誠歡迎所有相關醫學著述、病例討論、文獻推介、研討會講座等投稿。感謝您的支持！

台灣頭痛學會聯絡方式：TEL：(02) 28712121*3249 (02) 28762522 FAX：(02) 28765215
E-MAIL：taiwan.head@msa.hinet.net