

# 偏頭痛

## ■何謂偏頭痛

- 偏頭痛是一種出現反覆輕度或重度頭痛的慢性疾病，通常伴有各種自主神經系統症狀。大部分發作在單側太陽穴，常是”搏動”式的疼痛。
- 常伴隨噁心嘔吐，甚至對味覺、光線與聲音更加敏感，且肢體活動會加重疼痛的感覺。所以又稱為「想嘔的頭痛」通常發作可持續4-72小時，有些患者的發作可能持續好幾天，每個人的差異很大。

## ■常見症狀

- 頭痛並伴隨噁心、嘔吐、畏光。
- 可以由下列三項症狀加以判斷：(一)嚴重到需要休息(二)會噁心想吐(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，有九成以上的機會患的是偏頭痛。

## ■哪些頭痛警訊是需要注意的？

- 生平第一次且最劇烈的頭痛
- 頭痛伴隨著癲癇發作
- 合併發燒、頸部僵硬、神智不清的頭痛
- 老年人以前不頭痛，突然新發生的頭痛
- 以前有頭痛，但現在型態改變，如爆裂性頭痛
- 咳嗽、用力或彎腰時會加重頭痛
- 頭痛伴隨著耳朵或眼睛痛

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

## ■急性照護與處置

- 急性止痛藥:阿斯匹靈、普拿疼或加上咖啡因的複方藥物如五分珠、速定、腦新、普拿疼加強錠或是感冒藥水。其他醫師處方的非固醇抗炎症藥、加非葛（麥角鹼）與翠普登藥物
- 預防性療法:一般會用乙型阻斷劑、神經穩定劑、鈣離子阻斷劑、抗抑鬱劑等四大類藥物。

## ■居家保健

- 有效管理偏頭痛: 包括頭痛日誌的紀錄、避免可能的誘發因素、適度運動、放鬆心情、充足休息…
- 因為除了藥物治療外，生活上的調適也很重要。養成良好的生活習慣、起居規律定時、睡眠充足但不過量、避免過勞等。
- 某些病人可能會注意到特別的誘發因素，如特定食物、酒類、氣候溫度的劇烈變動，或炎夏進出冷氣房等，以上可以自我提醒，避免類似狀況以免誘發偏頭痛發作。
- 規律運動、有氧運動，如慢跑、游泳、騎自行車等，都可以改善體質而預防頭痛，也具有預防頭痛發作的保健功效。

## ■緊急返院提醒

若有以上介紹之頭痛警訊未改善，建議盡速就醫診治。



## ■ 複習一下

問題1：( )頭痛經常伴隨噁心、嘔吐、畏光

問題2：( )偏頭痛是一種慢性反覆發作的疾病

問題3：( )規律運動、充足睡眠可預防頭痛發作

正確答案

問題1：○ 問題2：○ 問題3：○

參考資料：

彭姿蓉、吳大圩 (2020) · 偏頭痛治療最新進展 · 內科學誌, 31, 325-332。

DOI:10.6314/JJMT.2010\_31(5).06

吳婉卉、林益卿 (2019) · 成人偏頭痛之預防性藥物與非藥物治療 · 家庭醫學與基層醫療, 34(4), 96-102

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8021

制訂單位 / 制(修)訂日期：10B病房 / 1110725

PFS-0400-006



本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮