

偏頭痛

■ 何謂偏頭痛？

- 偏頭痛是一種非常劇烈、反覆發作的頭痛。大部分發作是單側太陽穴，但也可以兩側。常是”搏動”式的疼痛。
- 有些患者在發作時可能躁動不安、腹瀉、便秘；或怕光怕噪音、害怕特殊氣味等現象。常伴隨噁心嘔吐，所以又稱為「想嘔的頭痛」
- 可能因某些食物、外來壓力、女性月經週期或社會環境變化而引發。

■ 常見症狀

- 偏頭痛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。
- 發作通常持續好幾個小時，有些患者的發作可能持續好幾天，每個人的差異很大。國際頭痛協會定義偏頭痛發作時間為四到七十二小時。

■ 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
- 合併發燒的頭痛或合併頸部僵硬
- 頭痛合併神智不清或
- 頭部外傷後的頭痛
- 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
- 頭痛導致半夜醒來
- 頭痛伴隨著耳朵或眼睛痛

■ 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。

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

■ 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

- 若有以上介紹之任一項『頭痛警訊』，建議盡速就醫診治。

參考資料：

台灣頭痛學會-偏頭痛的原因及治療

台灣頭痛醫學會理事長 陳威宏-什麼是偏頭痛

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8257
- 制訂單位/日期：神經內科/109.07.27
- 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