

# 對症下藥 戰勝偏頭痛



**偏**頭痛是一種非常惱人且疼痛的疾病，平均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（二〇～四〇歲）平均約五名便有一位是偏頭痛的受害者。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到工作、干擾日常

式的疼痛，有些人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。台灣頭痛學會指出，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
- （三）發作時看到光線不舒服

生活及社交生活。

## 頭痛的訊號

偏頭痛的特徵，有些人描述像是「搏動」

根據統計顯示，全台約有一五〇萬人罹患偏頭痛。偏頭痛是一種慢性疾病，它不容易痊癒，但是並非無法控制。合理有效管理頭痛治療目標應是將其對生活的干擾降到最低，亦可從生活型態著手，並佐以藥物，搭配預防頭痛之運動、按摩，改善減輕其症狀。

整理／羅怡如 資料參考／台灣頭痛學會

若這三項症狀之中有兩項或三項皆有，有九成以上的機會是偏頭痛。

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。若是發生劇烈的頭痛時，應該趕緊去看醫生，以確認是否可能發生更嚴重的潛在疾病。

對於偏頭痛的患者而言，睡眠不足會引發偏頭痛，外來壓力或情緒沮喪也有可能引發偏頭痛；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、人工甜味、味精、及一些添加物及人工香料）也容易引發偏頭痛。關於偏頭痛的發作原因，目前醫學研究偏頭痛是從腦

## 關於偏頭痛之二三事

Q、如何判斷是否罹患偏頭痛？

A、一個病人可以在不同時間發作不同類型的頭痛，若發作劇烈又想吐，可能就是偏頭痛；若發作時只是兩邊太陽穴緊緊的，可能是緊縮型頭痛。

Q、偏頭痛會遺傳嗎？

A、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四六%；若是父母雙人都患有偏頭痛，則有遺傳性偏頭痛的比率為六六%。

Q、小孩子也會有偏頭痛嗎？

A、偏頭痛也會在小孩子身上發生，約有四~五%兒童有偏頭痛，他們發作的時間通常比大人短。青春之前，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。

### 採取預防性治療

根據美國頭痛協會表示，肌肉鬆弛、深呼吸等放鬆方法，皆能有效緩解頭痛程度，效果不下於藥物。的確，對於與工作壓力相關的偏頭痛患者而言，瑜珈或溫和的運動，對於放鬆是很有幫助的。另外，有些人選用芳香療法、茶飲、中醫調理、穴位按摩等方法來紓緩偏頭痛，在此提醒，所有的療法都應向專業的醫師、芳療師詢問，配合問診和了解生活狀況，才能根本解決頭痛問題。

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。

當然，偏頭痛可能因為感冒、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，想找出誘因，可上台灣頭痛學會網站下載「頭痛日誌」的檔案（網址：<https://goo.gl/qJQn8g>），記載項目包括頭痛的日期、時間、型態、程度、伴隨症狀、預兆與否、是否用藥與藥物種類等，詳實記錄誘發因子，方便就醫時提供醫師診治時參考。

最近一次台灣地區神經科門診的調查發現，排除每日慢性頭痛病患後，門診中頭痛的病患有六成是偏頭痛，而醫師認為這些偏頭痛患者，有四成以上應該使用預防性治療法，不應只靠止痛藥過日子。

台灣頭痛學會指出，適合預防治療的指標，可以簡單歸納成下面五點：

(一) 每星期發作超過二次。  
(二) 發作時間太長，超過四八小時。

(三) 頭痛發作的程度嚴重。

(四) 急性止痛藥有副作用或無法完全減輕疼痛，使用急性止痛藥次數過高。

(五) 頭痛發作前之預兆時間較長。至於要選擇哪一種藥物，則視病人情況而定。如病人有其他疾病，有時可以「一石二鳥」，用一種藥治療兩





種病。預防性治痛療法一般需要二至三週方有效果，而且許多藥物須由小劑量慢慢往上加，千萬不要操之過急，輕易認定藥物無效。

台灣頭痛學會也提醒，對於頭痛治療應有現實感，應將治

療目標和醫師好好討論。頭痛是一種慢性疾病，它不容易痊癒，但是並非無法控制，合理有效管理頭痛治療目標，應是將其對生活的干擾降到最低。如同高血壓、糖尿病一樣，雖然無法治癒，但是經過有效合理的藥物治療後，頭痛也和這些大家耳熟能詳的疾病一樣是可以控制的。不妨，就從現在開始了解頭痛，訂定頭痛治療方針！台灣頭痛學會網站也提供「偏頭痛自我診斷的方法」（網址：<http://www.taiwanheadache.com.tw/teach4.asp>），幫助民眾了解自身的頭痛狀況，進而就醫詢問。



## 要命的頭痛

大部分頭痛都是良性，短暫且不嚴重，只要忍一忍或休息一下便可以解決。但是有一部分頭痛卻是難以忍受，甚至潛伏著危險性。台北市立聯合醫院仁愛院區神經內科專任主治醫師王毓禎提醒民眾，若頭痛形式和以前不同、頭痛對於醫師治療都無明顯療效，或頭痛合併不正常表現等，就可能隱藏著危機，應盡快就醫，找專門治療頭痛的醫師評估，以免耽誤病情治療。

什麼樣的頭痛應該看醫師呢？王毓禎指出，最要緊的是可能有危險性頭痛。這一類頭痛並不常見，只佔頭痛病患二%，但卻是須要儘早發現治療，如急性青光眼、顛動脈炎、水腦可能導致患者失明或失智，更甚者亦會危及生命，如腦腫瘤、中風、腦動脈瘤、腦膜炎、腦血管炎等。

他進一步提醒民眾，若頭痛形式和以前不同（例如以前頭痛是輕微的，現在是劇痛；或以前是抽痛，現在像爆炸性頭痛；突然發生以前未曾有過的頭痛）、頭痛表現異常（如咳嗽、用力或彎腰的時候，其頭痛增加，頭痛伴隨著眼睛或耳朵的疼痛，頭痛伴隨著頸部僵硬）、頭痛對於醫師治療都無明顯療效，或頭痛合併不正常表現（如伴隨抽搐、發燒、神智不清、昏迷、頭部外傷以後的頭痛）等，就可能隱藏著危機，最好盡快找專門治療頭痛的醫師評估治療。



圖片、資料提供／今周刊《頭痛女子完治手冊》

### 動一動 頭痛不再來

日常生活中存在許多引發頭痛的陷阱，就任日本北里大學醫學系神經內科客座教授五十嵐久佳在其著作的《頭痛女子完治手冊》書中指出，其實，只要平日多下一點工夫，藉由簡單的方法，不僅能讓自己心情愉快，最重要的是還可以預防頭痛。

#### 預防保養篇

#### 【每天花三分鐘做頭痛體操】

\* 消除頭痛的根源，也就是頸部和肩膀的痠痛。

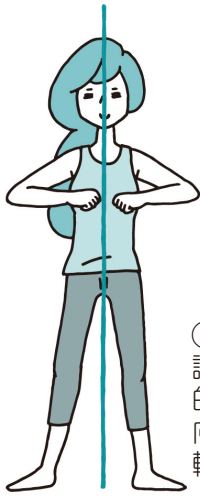
\* 給予負責調整腦部疼痛的系統適當的刺激，有助於預防偏頭痛。

\* 緩和緊張型頭痛的疼痛感。

### 從今天開始每天都要做頭痛體操

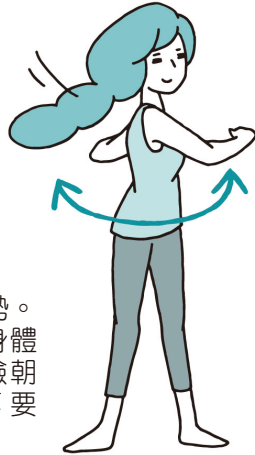
#### STEP 1

兩分鐘的轉手臂體操 改善頸部周圍的肌肉痠痛，預防頭痛。



POINT  
意識到身體的重心軸！

①基本準備姿勢。讓自己意識到身體的重心軸，將臉朝向正面，頭不要轉。



也可以直接坐在椅子上進行

雙腳併攏，將臉朝向正面，輪流向前旋轉左右邊的肩膀。

②雙肩大幅度的左右旋轉。在轉動肩膀的時候同樣不能偏離重心軸，順便伸展頸部肌肉。

#### STEP 2

六次的轉肩膀體操 改善肩膀痠痛，預防頭痛。緊張型頭痛發作時也有效！



①基本姿勢準備。雙腳打開與肩同寬，膝蓋稍微彎曲。



②雙手往內側旋轉，想像自己在背背包。



③雙手往外側旋轉，想像自己在脫衣服。

POINT  
要有意識的轉動肩膀！

Attention

當偏頭痛發作、頭痛得很厲害、或發燒的時候，請停止做體操。



## 洗澡前用精油按摩頭皮很有效

### ③ 把手當梳子按摩

從髮際到頭頂把手伸進頭髮裡梳理按摩。最後再抓住髮根，用力拉緊數三秒。邊緣也要比照辦理。



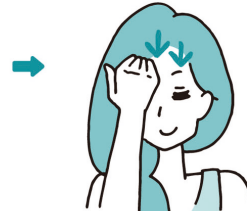
### ① 按摩額頭

#### 左右來回按摩



用手指的第二個關節沿額頭左右按摩，盡量按摩到每個角落。

#### 上下來回按摩



改為上下按摩，徹底按摩整片額頭。

### ② 輕輕敲打

用指尖有節奏的敲打頭皮，邊緣和後腦杓的部分也不要遺漏。



## 按摩頭皮能讓僵硬的頭皮恢復彈性也能預防頭皮鬆弛

肩頸肌肉一旦緊繃，會使得血液循環不良，流向頭部的血液或淋巴液就很容易被阻塞，導致頭皮僵硬、腫脹。藉由按摩頭皮，能減輕頭痛，也能消除眼睛疲勞，讓眼睛炯炯有神，還具有將鬆弛的臉皮拉緊的驚喜效果！

可以用太白胡麻油（也可以用食用麻油、香油來代替），讓手指更加滑順，洗完澡後頭髮也會變得更有光澤。首先用手指頭的第二關節，上下用力按壓有一根三叉神經通過的額頭。接著用指尖輕輕敲打整片頭皮，給予刺激。然後再把手當成梳子，從髮際往後腦杓按摩，直接抓住髮根，輕輕握住，拉扯十次左右。請務必養成每天按摩頭皮的習慣，便能應付突發的緊張型頭痛。

### 【洗澡前先按摩頭皮】

\* 放鬆緊繃的頭皮。  
\* 消除浮腫，讓人神清氣爽。



【用力刺激臉部與頭部的  
穴道】

- \* 直接針對痛的地方進行按壓。
- \* 抑制神經亢奮，防止頭痛範圍擴大。
- \* 頭痛的時候能馬上處理。

用力刺激



### 為什麼要刺激疼痛部位的穴道

據說對頭痛有效的穴道有好幾個，其中劇烈疼痛時，一按就能馬上見效的穴道，就是頭痛時疼痛的部位。

強烈的刺激並不是為了要靠痛楚來轉移對頭痛的注意力。這裡所介紹的穴道，皆位於傳導疼痛的神經上，藉由給予強烈的刺激，能夠直接影響神經，就能讓亢奮冷靜下來，將頭痛控制到最小。

一般都是用指尖來按壓穴道，但是若想給予強烈的刺激，建議如圖所示，用手指的第二關節使勁按摩。這樣的話，即使頭痛發作，靠著非常用力的拚命按壓，很多人也都會覺得「痛得好過癮」。

### 利用「痛得很過癮的刺激」來減輕頭痛

#### 針對頭兩側的疼痛

##### 頭維穴

從額頭角落的髮際部分往頭頂一根大拇指寬左右



##### 額厭穴

頭維穴再稍微往下一點

##### 懸釐穴

額厭再稍微往下。高度約在於兩邊的鬢角到眉毛之間

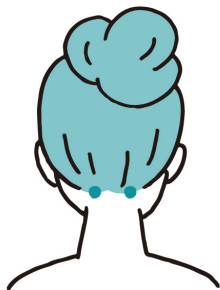
像這樣按壓

握緊拳頭，垂直貼在頭兩側的穴道上畫小圓，往上下微微的移動，給予刺激。

#### 針對後腦杓的疼痛

##### 風池穴

後腦杓的髮際左右兩邊微微凹陷的地方



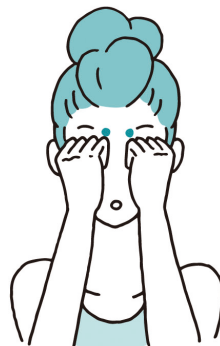
像這樣按壓

將大拇指的指尖貼著穴道，轉動頸部，將頭往後仰，讓手指自然施力。頸椎有問題的人，要小心別仰得太過。

#### 針對眼睛深處的疼痛

##### 攢竹穴

位於眉頭的凹陷處



像這樣按壓

雙手握拳，用手指的第二關節沿著眉毛按壓。然後再以眉頭為中心，使勁給予刺激。



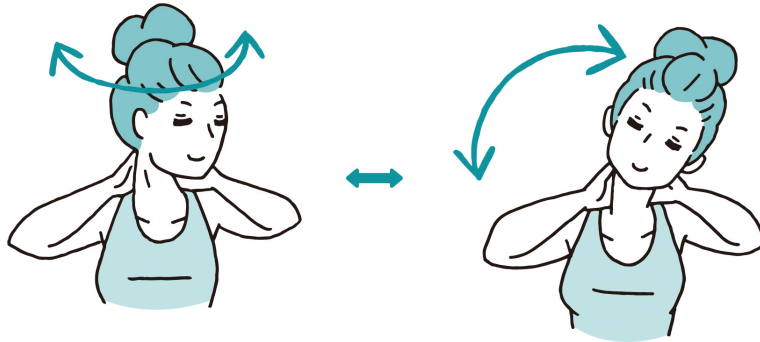
## 用雙手三根手指按壓頸部

### ① 把雙手的手指垂直貼在頸部的筋上

把雙手的手指垂直的貼在頸部後方的兩條筋上。因為要支撐住沉重的頭部，當這兩條筋受到壓迫，肌肉就容易變得僵硬，進而引發頭痛。



【頸部按摩】  
\* 讓頸部到頭部的血液循環變好。  
\* 消除眼睛疲勞。



### ② 低下頭，頸部往左右轉動

面向前方，按著筋，將頭轉向左右兩邊，接著再往左右兩邊倒。此舉能讓頸部到頭部的血液循環變好，也能消除緊張型頭痛或眼睛疲勞。尤其適合打電腦或玩手機等用眼過度、頸部往前傾的人。 🚫

Attention

頸部或頸椎有問題的人，請問過醫生以後再進行。



日常生活中到處都是引發頭痛的陷阱，不知不覺，頭痛女子們就會仰賴市售的止痛藥。然而，只要在日常生活中多下一點工夫，即使不仰賴藥物也能有很大的改善。《頭痛女子完治手冊》一書就是要把這些方法介紹給大家。在思考如何制服頭痛的時候，首先，要搞清楚困擾著你的頭痛屬於哪一種，然後再弄清楚頭痛的原因。只要能知道這兩點，你的日常生活一定能輕鬆許多。

