



# 偏頭痛的病症及其治療方法

林雨生同學 唐海誼博士 澳門理工學院高等衛生學校

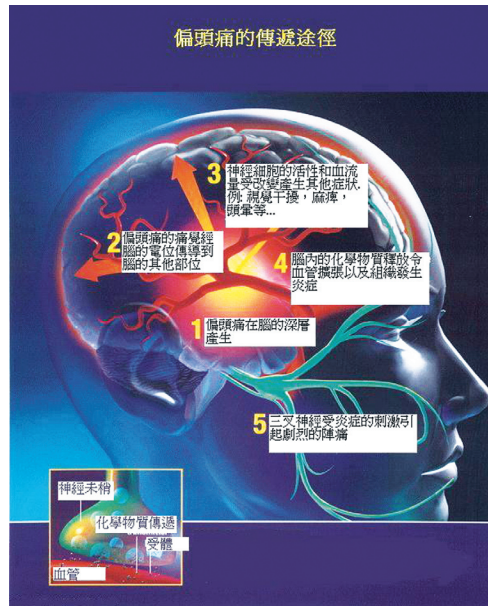
頭痛是臨床常見症狀之一，可為某些疾病的主要表現，包括內科、神經內、外科、眼科、耳鼻咽喉科、口腔科、骨科、兒科、腫瘤科等多種疾病均可出現頭痛。而頭痛多為功能性頭痛，但有時卻是一些嚴重器質性疾病的早期症狀。頭痛可分為血管性頭痛，顱內壓變化引起的頭痛，腦膜炎頭痛或面部引起的頭痛以及血液病等引起的頭痛等，而各種頭痛有著不同的特點及治療方法，以下介紹頭痛中為常見的一種——偏頭痛。

偏頭痛是一種以單側為主的反覆發作性的血管性的頭痛，是臨床常見的神經系統疾病。有遺傳性，一般發病期常於青春期或成年初期開始。偏頭痛可持續幾小時至幾天不等。可能每週發作兩三次，也可偶爾發作。患者以女性為多，女性發病率約佔總人口比率的百分之十五，男性約佔百分之六，四十歲以上者則逐漸降低，而婦女患者則常於月經來潮時發作。主要可分為典型及普通偏頭痛兩大類型：

**典型偏頭痛**——有明顯的前驅症狀，最常見的是視覺障礙，如眼前出現光點、閃光、之字形線影等。一般持續約數分鐘至半小時，隨之是劇烈頭痛。多在一側，有時雙側或左右交替。頭痛部位多在一側前額、眼部及眼眶周圍，呈搏動性痛、脹痛、鑽痛等。發作時常伴有面色蒼白、冒汗、畏光、噁心、嘔吐等，可持續數小時至十餘小時，也可長達一至兩天，進入睡眠後次日恢復如常。

**普通偏頭痛**——前驅症狀不明顯，可在頭痛前數小時或數日出現一些胃腸道症狀或輕度情緒改變。通常有噁心及嘔吐的現象，兒童患者可能有腹痛及嘔吐。

引發偏頭痛的原因有很多，其中主要的有：  
 一、頭部一側的動脈變窄，然後血管再度緊張，血流量因此增加而引致偏頭痛。  
 二、當患者過度疲勞、睡眠不足或精神緊張時，都可引起偏頭痛發作；然而，偏頭痛往往常於緊張時期過後才發生，如週末或假日。  
 三、女性經期中內分泌的改變或服用避孕藥等可引致偏頭痛，但妊娠則有助減少病發次數。  
 四、閃光、強光、酒類和某些食物，如乳酪及巧克力，都可令偏頭痛發作，這些食物含有苯乙胺，是一種會令血管敏感的化學物質。

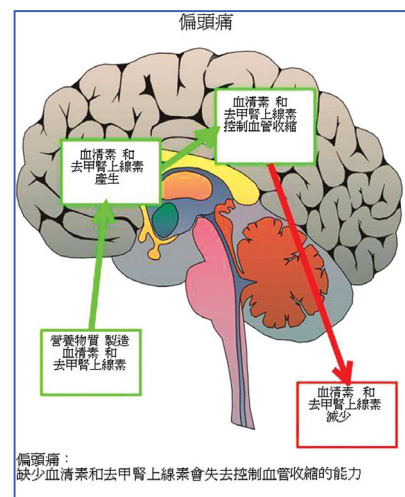


當被醫生診斷患上偏頭痛後，會根據其不同的頭痛程度，處方合適的藥物。例如：  
 一. Triptans類藥物 (例：Sumatriptan)

是目前最新、最有效的偏頭痛藥物，百分之八十的患者在服藥2小時內，偏頭痛症狀可得到解除。這種藥物在使用後可以使血管收縮，並減少血管周圍反應，減少疼痛傳到中樞。它有三種劑型：一為口服劑Sumatriptan 100mg，服後30分鐘開始可感到症狀舒緩；另一為皮下注射Sumatriptan 6mg，10分鐘後漸漸解除症狀，但其作用時間較短，約有35-40%的病人會再復發，但復發後再使用此藥，療效並不會因此減少。還有鼻腔吸入制劑Sumatriptan 10~20mg，起效時間約20分鐘。除了孕婦、心絞痛、冠狀動脈疾病患者以及12歲以下小童禁止使用外，此藥一般都很安全。而主要的副作用有輕微的噁心、嘔吐、頭暈等。

## 二. 麥角胺鹼 (Dihydroergotamine)

是治療中度至重度偏頭痛的傳統首選藥物，偏頭痛患者常有的高度交感神經興奮狀態，可藉由此藥物之抗交感神經作用來抑制。此藥一般與咖啡因合用，它主要有兩個品牌，一為Cafergot®，每次服一至兩粒，必要時，一天最多可服四粒，但至少須隔四天才可再次服用，而一星期最多不可超過八粒。另一為Migril®，每次一粒，若症狀得不到舒緩可於半小時後再服半粒至一粒，此藥必須最少隔30分鐘才可再次服用，一星期最多可服四至六粒以預防偏頭痛發作。而麥角胺鹼有很強的平滑肌收縮作用，所以不可以用在有心臟缺血、孕婦等病人身上。其主要副作用有噁心、嘔吐等。



## 三. NSAIDs



(例: Aspirin, Paracetamol)

NSAIDs即非類固醇類止痛消炎藥，理論上所有的NSAIDs都可以用來治療偏頭痛急性發作，尤其用在月經性偏頭痛的預防。Aspirin和Paracetamol屬於輕度止痛藥，對偏頭痛效果比較不好，一般只用在輕微的頭痛發作，常與止吐劑(Prochlorperazine)合用，而Tolfenamic acid可用於急性偏頭痛。

四. 預防偏頭痛發作的藥物:

病人若經常性反覆頭痛，例如發作次數一週超過兩次，便應接受預防性治療，長期服藥，以預防頭痛的發生。視乎病人的情況，醫生會處方不同類型的藥物，如 型阻斷劑 (例. Propranolol, Nadolol)、鈣離子阻斷劑 (例. Verapamil)或三環抗憂鬱劑 (例. Amitriptyline)等，都可以收到治療和預防的效果。

除了藥物治療外，日常生活和飲食習慣中多加注意和盡量避免一些能引起偏頭痛發作的誘因，亦可有效地預防偏頭痛的發作。例如：

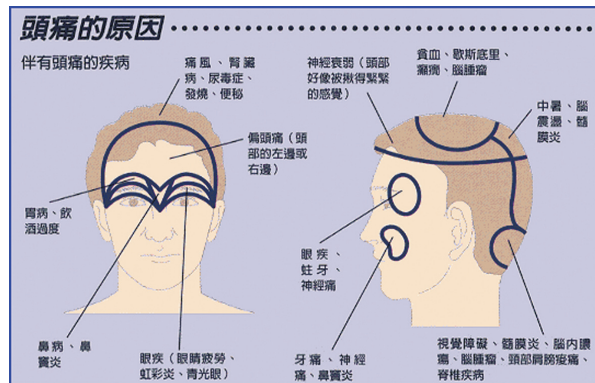
一. 乳酪(芝士)、巧克力、柑橘類食物等含酪胺酸，而酪胺酸會造成血管痙攣。其他還包括醃製的沙丁魚、雞肝、番茄、牛奶、乳酸等飲料。另外，香腸、熱狗、火腿、臘肉等醃燻肉類含有亞硝酸鹽，都可能增加偏頭痛發作的機會。

二. 避免代糖食品，代糖阿斯巴甜(aspartame)可能會過度刺激或干擾神經末梢，增加肌肉緊張的神經毒物。

三. 少喝咖啡，咖啡因有助於緩和頭痛，也有可能造成過度緊縮血管，刺激神經系統，並干擾睡眠。

四. 補充鎂和維他命B<sub>2</sub>，因為鎂這種礦物質能調節血流和放鬆肌肉，而口服高劑量維他命B<sub>2</sub>(核黃素)可減少偏頭痛發作的頻率和持續的時間。

五. 三餐定時和睡眠規律，注意營養均衡，吃富含碳水化合物、低脂的食物，並喝



足夠的水。維持規律的睡眠作息，因為除了睡眠不足，睡太多也會引發偏頭痛。

六. 少喝酒，所有酒精類飲料都會引發頭痛，特別是紅酒含有更多誘發頭痛的化學物質。同時應盡量減少壓力，學習一些減壓的方法，嘗試一些肌肉放鬆技巧，或聽柔和的音樂、冥想等。

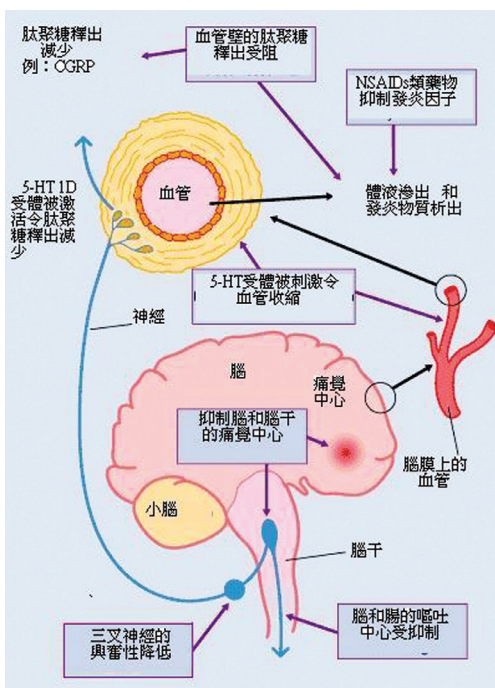
七. 謹慎使用止痛藥、感冒糖漿，因為這些藥物常含有咖啡因、乙酰胺酚、阿斯匹靈等。正常劑量可減輕疼痛，但使用超過標籤或醫生指示的劑量，則會造成因藥物引起的反彈性頭痛。

八. 勤做肩頸運動，頸部疼痛可能會造成偏頭痛，而頸部和肩部肌肉的某些部位承受壓力時，會加劇偏頭痛。

隨著社會的進步和人們生活壓力的不斷增加，患上偏頭痛的人愈來愈多，如果不加以理會，只當它是一般的頭痛，到發作的時候就會變得很嚴重和十分痛苦了。所以當我們患上偏頭痛時，應及早求醫，接受適當的藥物治療，並在日常生活中避開偏頭痛的誘因，多加注意飲食，這樣便可以遠離偏頭痛了。

參考資料:

1. 林高章編著. 如何防止頭痛. 中風. 初版. 臺北縣新店市.
2. 李成文主編. 神經內科中西醫結合治療手冊. 第一版. 人民衛生出版社.



Sinais, sintomas e tratamento de Cefaleias Hemicraneanas  
 Estudante Lam U Sang, Prof. Tong Hoi Yee, Escola Superior da Saúde, Instituto Politécnico de Macau

Este texto destina-se a explicar ao público os sinais, sintomas e tratamento da enxaqueca (cefaleias hemicraneanas), esperando-se através da sua divulgação, reforçar o entendimento do público sobre a dor de cabeça (cefaleias hemicraneanas) para que os doentes possam detectá-la e recorrer ao apoio médico o mais cedo possível, obtendo tratamento adequado.