



BYE BYE 偏頭痛

霖園醫院 藥劑科

2018.03.14



自我測驗

當你頭痛時，是不是有以下的特徵？

- 1.不吃藥，頭痛發作持續4~72小時
- 2.痛的部位在頭的一側
- 3.痛起來一脹一縮，有搏動的感覺
- 4.平常身體的活動，譬如走動和運動，頭會更痛
- 5.你的日常生活受到相當影響
- 6.頭痛時曾伴隨噁心
- 7.頭痛時曾伴隨嘔吐
- 8.頭痛時會怕光而且怕吵
- 9.類似的頭痛經驗，至少有5次以上

解答：

如果你第1及第9題答「是」、且第2~5題至少答兩個「是」、且第6~8題至少一個「是」，那，你很有可能
有偏頭痛！



什麼是偏頭痛？

偏頭痛，顧名思義，是偏一側的頭痛，可是每100個偏頭痛病人中有60人，頭痛發作時局限在一側的太陽穴，兩側的頭痛也有可能是偏頭痛。

人體腦內有一種叫血清素(serotonin)的神經傳導物質，幫助神經衝動的傳遞，當血清素下降時，引起腦部血管痙攣，使得偏頭痛發作。

有兩、三成的人在頭痛前，會有預兆，稱為「預兆偏頭痛」或「典型偏頭痛」；沒有這些先前症狀者，稱為「無預兆偏頭痛」或「尋常偏頭痛」；還有人屬於「沒有頭痛的偏頭痛」，只出現預兆。



偏頭痛成因

- 頭部一側的動脈變窄，而後血管再度擴張，血流量因此增加而引致偏頭痛。
- 誘發偏頭痛還包含一些吃的、聞的、聽的、或看到與感受到的事物。

食物成分	巧克力、酒精、發酵/醃漬食物(如啤酒/優格/泡菜)、酵母菌、人造甜味劑、含tyramine食物(如乳酪/熱狗/培根)、穀胺酸鈉(味精)
環境因子	睡眠不足、抽煙、亮/閃光、飲食不當(如低血糖)、情緒激動(如生氣)、氣候改變(如天氣冷)、強烈氣味(如香水)、壓力
荷爾蒙改變	月經週期、口服避孕藥、荷爾蒙補充治療、懷孕
運動或疲勞	不固定或沒運動、眼睛疲勞、頭部受傷





不妨試試穴道按摩

- 如果偏頭痛發作在後腦，可以適度按摩風池穴（後腦骨最下緣、頸椎兩側外），以及兩頸肌肉。
- 痛偏在前額，試試按摩太陽穴、合谷穴（將大拇指第一指節的橫紋，貼放在另一手的虎口，大拇指的指尖處往下壓，就是合谷穴）。
- 至於痛在頭頂，較難找到適當穴位，建議按摩頭皮





記錄頭痛日記

受夠了，不想再受偏頭痛折磨？

除了藉助藥物外，避免生活中的誘發因子，絕不可少。

不過，讓你頭痛的原因，不見得會讓他受苦，每個人要小心的陷阱不盡相同。最好的辦法是記錄頭痛日記，嘗試揪出禍因。

頭痛日誌的內容應該包括：
頭痛什麼時候、及如何開始發作；頭痛持續多久；哪裡會痛以及有多嚴重；你用什麼療法，以及成效有多好。



描述頭痛的一些重點



- 頭痛的位置：是前額、頭頂、側面、眼睛，後頭部還是整個頭部都在痛？如果是好幾個，那哪一個地方最嚴重呢？
- 頭痛的性質：用自己的感覺去形容，脹痛的感覺，被東西壓著的感覺，整個頭重重的的感覺，或是抽痛、刺痛、陣痛等，以及是否有搏動性的頭痛？
- 伴隨的症狀：是否伴隨著噁心、嘔吐、畏光、怕吵、流淚、眼睛變紅等症狀，在頭痛發生前後是否眼前有出現閃爍的光點、景物變形、視力變差、肢體無力或麻木的現象。
- 時間與頻率：頭痛出現的年紀？是否特定的時間容易發生？是否與月經週期有關？多久痛一次？
- 引發的因素：是否特定的場合容易發生？是否從事某些活動後容易出現？是否與情緒、失眠、食物有關？
- 家族成員中有類似的頭痛嗎？身體其他的疾病，正在服用的藥物，精神狀態為何？

如何對抗偏頭痛？

- 偏頭痛的治療主要分為兩個層面，一個是急性發作時，緩解疼痛的治療；另一個則是針對慢性反覆頭痛的預防性治療。
- 減少頭痛發作的關鍵是，如果平時就定期服用預防頭痛的藥物，那麼就能有效降低頭痛的發生率，而非只是急性發作時才被動的止痛。



急性治療

- 治療偏頭痛的止痛藥，像是藥房常見的阿斯匹靈、普拿疼，或是醫生處方常開的加非葛 (cafergot)、非類固醇消炎劑 (NSAID)、翠普登 (triptans)，都能在急性發作時發揮止痛的作用。
- 不論是一般成藥或是醫生開立的處方藥，都必須了解可能的副作用，並遵守用法、用量。值得注意的是，若過度使用止痛藥，可能使頭痛情況越來越頻繁，一般建議使用天數一週不超過兩天。
- 另外，治療偏頭痛的止痛藥，最好在出現頭痛後**40**分鐘內或預兆出現後就服藥，且越早服用效果越好，若等到劇烈疼痛時才服藥，就不易發揮藥物治療的效果。



預防性治療

- 根據偏頭痛流行病學的研究，顯示患者中約有**40%**需要預防性治療，但實際上卻只有**10%**的患者接受治療。
- 若患者偏頭痛發作時才服藥控制，不但無法減少偏頭痛的發作次數，久而久之更可能提高發作頻率，影響日常生活及工作表現。
- 適合預防性治療的患者，有下列五點指標：
 - ✓ 每星期發作次數超過**2**次
 - ✓ 發作時間太長，超過**48**小時
 - ✓ 頭痛發作的程度嚴重
 - ✓ 急性止痛藥有副作用或無法完全減輕疼痛、使用急性止痛藥的次數過高
 - ✓ 頭痛發作前的預兆時間較長



藥物與非藥物的預防性治療



- 一般醫師常用的藥物以抗癲癇劑 (antiepileptic drug, AED)、乙型阻斷劑 (beta-blocker)、鈣離子阻斷劑 (calcium channel blocker, CCB)、抗憂鬱劑 (antidepressants) 較為常見。特別的是，這些藥物原本都不是為了治療偏頭痛而設計的，後來發現它們有治療偏頭痛的作用，經大規模的臨床實驗後，才廣泛的用於偏頭痛患者。
- 對於預防性藥物治療有一些必須注意的原則：初始治療以低劑量藥物開始，逐漸增加藥量。給予使用的藥物至少四週，建議持續使用三個月。避免服用治療急性頭痛的止痛藥 不宜使用鴉片類及巴比妥類藥物。偏頭痛控制良好時，可慢慢降低藥量或停止使用。
- 除了藥物治療，生活調適、飲食習慣也非常重要，像是有氧運動（如慢跑或游泳）、放鬆訓練、針灸和經皮神經電刺激等，都可以預防偏頭痛的發生。

甩開偏頭痛的20種方法（一）

1. 少碰乳酪起司、巧克力、柑橘類食物，因為它們含酪胺酸，會造成血管痙攣。

2. 香腸、熱狗、火腿、臘肉等醃燻肉類、加工肉品等含有亞硝酸鹽的食品，可能會害你偏頭痛。

3. 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。

4. 咖啡因可以有助於緩和頭痛，也有可能造成頭痛，需要你聰明使用。

5. 補充少許鎂：
鎂這種礦物質能調節血流和放鬆肌肉。



甩開偏頭痛的20種方法（二）

6. 補充維他命B2：

維他命B2可減少偏頭痛發作的頻率和持續的時間。

7. 睡眠規律，不廢寢：

睡眠不足會引發偏頭痛，睡太多也會讓你偏頭痛。

8. 三餐定時，不忘食：

別為了減肥而少吃一餐，代價可能是偏頭痛。

9. 戒菸、少喝酒：

所有酒精類飲料都會引發頭痛。

10. 減少壓力：學習任何減壓的方法。





甩開偏頭痛的20種方法（三）

11. 規律運動：運動也是減壓的方法。



12. 謹慎使用止痛藥、感冒糖漿。

13. 善用熱敷和冰袋：冰、熱敷能減輕頭痛時的不適。



14. 勤做肩頸運動：頸部疼痛可能會造成偏頭痛，甚至是從未有過偏頭痛問題的人。

15. 檢查你的處方藥：一些處方藥可能導致偏頭痛或已有的頭痛加劇。



甩開偏頭痛的20種方法（四）

16. 小心使用避孕藥：
避孕藥可能增加偏頭痛發作的次數及嚴重度。
17. 月經前、之間，多喝水。
18. 戴上太陽眼鏡。
19. 是不是香水、清潔劑惹禍？
20. 營造安靜的環境。





有獎徵答(1)

偏頭痛可能有哪些症狀？

1. 痛的部位經常在頭的一側
2. 痛起來一脹一縮，有搏動的感覺
3. 頭痛時曾伴隨噁心、嘔吐
4. 以上皆是

有獎徵答(1)

日常生活中哪些會引起偏頭痛？

1. 巧克力、酒精
2. 睡眠不足、壓力
3. 眼睛疲勞、頭部受傷
4. 以上皆是



有獎徵答(2)

甩開偏頭痛的方法有哪些？

1. 睡眠規律
2. 戒菸、少喝酒
3. 減少壓力
4. 以上皆是