

有效管理 Migraine 偏頭痛

資料提供／台灣頭痛學會 (摘錄)

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

若這三項症狀之中有兩項或三項皆有，有九成以上的機會你患的是偏頭痛。

有哪些頭痛訊號是需要注意的？

以下列舉一些值得注意的訊號：

1. 生平第一次且最劇烈的頭痛
2. 頭痛伴隨著癲癇發作
3. 發燒的頭痛
4. 頭痛合併神智不清
5. 頭部外傷後的頭痛
6. 老年人以前不頭痛，現在突然發生頭痛
7. 小孩反覆發生的頭痛
8. 以前有頭痛，但現在型態改變，如爆裂性頭痛
9. 咳嗽、用力或彎腰時會加重頭痛
10. 頭痛導致半夜醒來
11. 頭痛伴隨著耳朵或眼睛痛
12. 頭痛合併頸部僵硬

另外頭痛可能因為感冒、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，這些是誘因，不是頭痛原因。一個病人可以在不同時間發作不同類型的頭痛，頭痛發作不是每次都相同，情形不同，診斷也會改變。若發作劇烈又想吐，可能就是偏頭痛，但也可能發作相當輕微，只是兩邊太陽穴緊緊的，這可能是緊縮型頭痛發作。

有效管理偏頭痛

找尋協助

任何人發生持續性、反覆發作的頭痛時，應該尋求醫生的協助。醫生並不需要每次都藉由藥物處方來止痛，但應先確定患者頭痛並非任何危險的潛在疾病所造成。

為了確定患者的頭痛是否為偏頭痛的發作，並確定非任何危險的潛在疾病所造成，醫生會詳細詢問患者過去的頭痛病史、飲食習慣、喝咖啡與茶的習慣、家庭與工作的壓力、視力狀況、服用藥物習慣及種類、發作頻率等可能誘發頭痛發作的因素。除此之外，醫生常常藉由神經學檢查，排除腦子長東西的可能。如經診斷為偏頭痛，醫生會給予許多建議。假如醫生懷疑有潛在更嚴重的病因，則會安排轉介，幫助患者給相關的專家做進一步的檢查及診斷。大多數的患者在求診之後會覺得心安許多。有些患者的頭痛與壓力有關，當他們越擔憂，頭痛就越厲害，所以即使只是從醫師口中得知並未長什麼壞東西，也常常具有治療的效果。

頭痛日誌

當你的頭痛成為你的困擾時，這時請利用本手冊所附的頭痛日誌，將你的頭痛和一些相關因素記錄下來。記錄頭痛日誌好處多多。常常於門診時，病人對於自己的頭痛都說不清楚，這時醫師如何能做出正確的頭痛診斷呢？有時病人做了記錄後，才驚覺自己的頭痛如此頻繁。頭痛日誌也可幫助病人找出誘發他頭痛的因素，如是否於月經期特別多？是否於壓力大時特別多等？是否和天氣變化或食物有關？可以幫助病人想法子去減少這些誘發因素。於頭痛治療期，前後比較也可知道藥物治療的效果。千萬不要再偷懶了！現在就開始記錄你的頭痛日誌（如附件 2）。

飲食

偏頭痛患者可以試著找出可能引起自己頭痛發作的食物，並且避免食用。一般而言，有百分之十五的人可能可以找到某些特定食物會引發其偏頭痛，通常這些食物包括乳酪、巧克力、柑橘類、咖啡、茶、人工甘味、人工色素或香料等等。但是大多數的病患無法找到相關的食物。另外，有時候吃太飽、或少吃一餐也可能引發偏頭痛，所以患者應該規律地進食。

放鬆

對於與工作壓力相關的偏頭痛患者而言，放鬆是很有幫助的。有些患者發現瑜珈或溫和地運動對於預防發作很有幫助。

發作時可以不吃藥嗎？

很多病人在發作偏頭痛時都曾有經驗不太想靠藥物治療，但是常常反而使頭痛一發不可收。但是有些患者確實發現一些減少疼痛的方式，睡覺或休息可能是作多患者發現有效的方法，另外喝咖啡有些人也發現有效。其他如局部冰敷、熱敷、按摩、或是刮砂、或是生物回饋法，在某些患者可能有幫助，因為這方面的研究很少，且不是每次都有效，所以病患可能要自己體驗，而不能視為醫學建議。

適合預防治療的指標可以簡單歸納成下面五點：

- (1) 每星期發作超過二次
- (2) 發作時間太長，超過 48 小時
- (3) 頭痛發作的程度嚴重
- (4) 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
- (5) 頭痛發作前之預兆時間較長。