



## 偏頭痛

編號：QP-S-02-N0908

### 一、什麼是「偏頭痛」？

偏頭痛是日常生活中常見的慢性病症，據估計國內約有 14.2% 的女性，及 4.6% 的男性人口患有偏頭痛。它是原發性頭痛的一種，被歸因與遺傳體質有關，在偏頭痛患者身上可以觀察到頭部神經異常活化、腦部血管充血以及體內血清張力素低下的現象。引起偏頭痛發作的因素、表現症狀以及發作的頻率和嚴重度都可能因人而異，有很大的差別。

### 二、偏頭痛會有哪些症狀？

偏頭痛的症狀，不一定會發生在每一個人身上，甚至同一個人也有可能曾經經驗到不同症狀過程常見的偏頭痛症狀包含：

- 中到重度、單側、典型為搏動性的頭痛
- 對光線、噪音或氣味敏感
- 反覆發作，典型為每個月一到三次
- 噁心，可能會合併嘔吐
- 出現視覺異常等預兆症狀
- 眩暈



### 三、偏頭痛常出現在哪些人身上？

偏頭痛有家族遺傳傾向，若家中曾有人患此症，則有較高的機會罹患偏頭痛；女性患者較男性常見，雖然各年齡層都有發生偏頭痛的可能，但是以 20-40 歲最多；疲勞、睡眠不足、緊張、焦慮、壓力、抽煙、飲酒過量、高溫的環境、特定的食物及女性荷爾蒙的改變等，這些因素都可能誘發偏頭痛。

### 四、如何治療偏頭痛？

**急性治療：**經由醫師檢定偏頭痛發作的程度和特性，會使用不同的藥物來緩解偏頭痛。除了止痛劑之外，還有具有交感神經抑制作用的酒石酸麥角胺，或是升高血清張力素的翠普登。許多患者可能會長期自行服用止痛藥，其實這是不正確的做法。沒有使用適合的藥物，或是服用過量的藥物，將可能使偏頭痛的症狀加重。

**預防性治療：**由於偏頭痛仍無法根治，預防性治療對於偏頭痛的病情控制便非常重要，若每月發作超過二次，頭痛的程度非常嚴重，且急性治療無法完全減輕疼痛，就應該使用預防性治療。近來有研究顯示，偏頭痛可能與三叉神經的功能異常有關，因此能夠調節腦部細胞放電，且有抑制神經興奮作用的中樞神經調節劑，如抗癲癇藥物、β 阻斷劑及抗憂鬱劑，就常被拿來做為預防治療使用。而偏頭痛預防用藥 Topiramate 也在民國 94 年三月起，中央健保局正式納入給付範圍內。在進行預防性治療的過程中，有些藥物的效果要幾周後才會出現，若中間又需要更換藥物，真的找到最適用的藥物並控制良好，可能會花上幾個月，患者要有耐心觀察紀錄自己的病情

在進行預防性治療的過程中，有些藥物的效果要幾周後才會出現，若中間又需要更換藥物，真的找到最適用的藥物並控制良好，可能會花上幾個月，患者要有耐心觀察紀錄自己的病情變化，與醫師討論治療效果。偏頭痛若不予以治療，任其反覆發作，將會越來嚴重，研究統計顯示，偏頭痛患者，在大腦皮質白質出現損傷的現象，是一般人的好幾倍，也會增加中風



的機率，隨著偏頭痛的嚴重度增加，對腦部的影響越多，最後可能會造成失能(disability)，患者應把握治療時機，在病情尚未加重之前，及早對症下藥。

## 五、預防性治療適合您嗎？

回答下面四個問題，看看您適不適合使用預防性治療。

- 1.在任一個月中，您是否有兩次以上的偏頭痛發作，並且發作時，對日常活動造成的影響達三天以上？
- 2.偏頭痛對於您的日常生活是否造成影響？
- 3.您是否為了減輕偏頭痛而服用藥物，包括處方藥與非處方藥，達每個禮拜兩次以上？
- 4.偏頭痛次數的減少，對您是否有意義？

※如果您的回答中，有一個以上的「是」，您就可能是適合預防性治療的偏頭痛患者。請拿這份簡易測試的結果，與您的醫師討論。

## 六、偏頭痛的繆思

除了使用藥物治療，配合生活型態的調整，也能達到症狀的緩解。

- 1.偏頭痛時只要在痛起來時吃吃止痛藥就好→**錯** 使用急性止痛藥並不能根本治痛，而且過度使用止痛藥甚至可能會演變成每日慢性頭痛
- 2.偏頭痛只是比較嚴重的頭痛→**錯** 偏頭痛是一種疾病(腦部神經異常活化)，而頭痛是一種症狀
- 3.偏頭痛是由情緒或心理疾病造成，例如壓力和憂鬱→**錯** 偏頭痛不是心理問題的跡象，而是因腦部神經異常活化引起
- 4.偏頭痛不是嚴重的事，不會威脅生命→**錯** 偏頭痛也可能會造成生命的威脅，引發其他嚴重的腦部疾病，例如：中風和昏迷

七、偏頭痛少吃:紅酒、培根、起士、巧克力。

~提醒您:"治痛"比止痛重要~

員生醫院關心您