

偏頭痛是現代人的文明病

桃園廖桂聲中醫診所 院長 廖桂聲

張小姐廿五歲起即有偏頭痛發作，通常會發生在一側顳部周圍，像脈搏跳動的漲痛，除了疼痛之外，發作時也常伴有面色蒼白、噁心嘔吐，吃一顆普拿疼或去睡一覺就好了；但反覆頭痛服止痛藥物，擔心自己止痛藥物會不會用太多了？

據估計約有 3/4 偏頭痛患者，在『有痛才吃』，到藥房買成藥，或打止痛藥，可能效果立竿見影，但只是緩兵之計，副作用也不能忽視。止痛藥濫用的結果，不僅『傷肝』，長期服用會累積在體內，對肝、腎功能不全及老年人代謝差，要特別謹慎使用。然而，此類頭痛雖然常見，是現代人的文明病！

偏頭痛診斷三點：

頭痛發作持續 4 至 72 小時。

多為單側頭痛、血管性搏動、中重度程度。走路、上下樓梯加劇。

頭痛併有噁心、嘔吐、畏光、怕吵。

另外，約 20%有如視覺障礙型態以閃光、火花、亮點居多，手脚發麻，四肢冰冷。有些視覺預兆類似名畫家梵谷的畫作，少數人會出現「愛麗絲夢遊仙境」般的幻視覺，眼前的人事物，縮小或變大或變形，發生的確切原因至今仍然是謎團。視覺預兆主要在頭痛發作前出現，通

常會在一小時內結束。

由於偏頭痛是較嚴重的頭痛，因此多數患者在發作時都會服用止痛藥。目前市面上的藥物很多，如乙醯胺酚(普拿疼)、非類固醇抗發炎藥物(NSAIDs)、及麥角胺(ergotamine)等。這些藥物雖有效，但若過量使用，可能對肝、腎、胃等器官會造成傷害，或導致頭痛反彈增加，即藥物過度使用頭痛(medication overuse headache)。

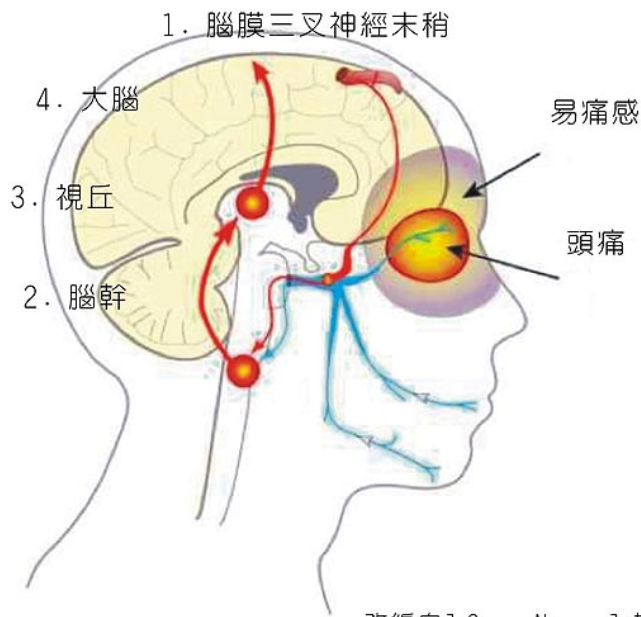
目前常用的止痛藥，以及容易引發的副作用，列舉如下，謹供參考：

Acetaminphen 會殘留餘肝臟，引發肝炎；乙醯胺酚會殘留餘腎臟，引發腎炎腎衰竭；阿斯匹靈易引起食道及腸胃道出血；類固醇會造成骨質疏鬆、中心肥胖、皮膚變薄及肝腎疾病；嗎啡則眾所皆知，是沒有回頭路可走的。

偏頭痛中醫學屬*頭風*，神經和血管功能障礙所致的『慢性炎症』疾病，「不通則痛」久病在血，久病多瘀。故在治療時多加活血化瘀、通絡之品，大劑量運用知母、甘草、及微量的大黃、黃連、.....

之類。能抑制大腦皮層及擴張血管，調節血管的收縮舒張，降低動脈血管外圍阻力，增加腦血流量，以而起治療和預防頭痛的作用，既能控制發作，又能減輕發作程度，起到標本兼治作用。情志致病、精神壓力所誘發的頭痛治療外，心理治療在瞭解病患頭痛原因，給予情緒支持、心靈安慰，不要熬夜，心情保持冷靜、開朗，不要使情緒緊張，

以免造成加重頭痛的發作。(本文作者兼具中、西醫資格)



善用活血化瘀藥 偏頭痛標本兼治

廖桂聲 / 桃園廖桂聲中醫診所院長

張小姐自25歲起即有偏頭痛發作，通常會發生在一側顳部周圍，像脈搏跳動的漲痛，除了疼痛外，也常伴有面色蒼白、惡心、嘔吐，吃一顆普拿疼或去睡一覺就好了；但反覆頭痛服止痛藥物，擔心自己止痛藥物會不會成癮？

偏頭痛是現代人的文明病！據估計，約有3/4患者是有痛才到藥房買成藥，或打止痛藥，可能效果立竿見影，但只是緩兵之計，副作用也不能忽視。止痛藥濫用的結果，不僅「傷肝」，長期服用會累積在體內，對肝、腎功能不全及老年人代謝差，要特別謹慎使用。

偏頭痛診斷有三點：(1) 頭痛發作持續4至72小時。(2) 多為單側頭痛、血管性搏動、中重度程度。走路、上下樓梯加劇。(3) 頭痛併有噁心、嘔吐、畏光、怕吵。

另外，約20%有如視覺障礙，型態以閃光、火花、亮點居多，並合併手腳發麻，四肢冰冷。

中醫論證，偏頭痛屬「頭風」，屬於神經和血管功能障礙所致的「慢性炎症」疾病。由於「不通則痛」，因久病在血，久病多瘀，故在治療時多用活血化瘀、通絡之品，如知母、甘草、及微量的大黃、黃連等，藉此抑制大腦皮層及擴張血管，調節血管的收縮舒張，降低動脈血管外圍阻力，增加腦血流量，以起治療和預防頭痛的作用，既能控制發作，又能減輕發作程度，起到標本兼治作用。

另外，情志致病、精神壓力所誘發的頭痛，也應在瞭解原因後，給予情緒支持、心靈安慰，不要熬夜，心情保持冷靜、開朗，勿使情緒緊張，以免造成加重頭痛的發作。

(本文作者兼具中、西醫資格)