

# 偏頭痛

## Migraine Headache

### 1. 甚麼是偏頭痛？

偏頭痛是一側頭部發生劇烈疼痛的病症。起因相信是由於腦部血管收縮及擴張，釋放某些化學物質，造成血管膨脹及發炎所致。偏頭痛發作時，可持續數小時或數天。雖則可反復發作，但並無生命危險。

### 2. 甚麼人會患偏頭痛？

偏頭痛的患者以女性居多，並且比男性高於三倍。大多數患者年齡界乎 15 歲至 55 歲之間。此病有遺傳性，百分之 70 以上的患者均有家族遺傳的關係。

### 3. 先兆及症狀

- 頭部劇烈抽痛，通常在頭部一側。
- 噁心及嘔吐。
- 視覺障礙（眼前出現閃光，之字形線影或眼前部份視野完全黑暗）。
- 怕光及噪音。
- 身體某部位麻木刺痛。

典型的偏頭痛症在發作之前 10 至 30 分鐘，均有以上所述的症狀出現。

### 4. 診斷

如果你有家族性偏頭痛病史，或有偏頭痛的特徵及發作先兆，則無需作診斷的檢查。如果是突發或其它嚴重性的頭痛病症，醫生會作進一步檢查，如使用電腦斷層掃描(CT Scan)，或磁力共振顯像檢查(MRI)等。

### 5. 起因

引起偏頭痛的確切起因尚在研究中。以下所列的是一些較為常見誘發偏頭痛的因素：

- 緊張及壓力。
- 一段時間的過勞或緊張工作之後。
- 荷爾蒙的改變（青春期，月經期，懷孕期內）。

- 服食避孕丸。
- 接受雌激素補充治療（用於子宮切除術，或更年期後）。
- 飲食及睡眠不規則。
- 酒精，咖啡因及味精。
- 某些食物（某類芝士，雞肝臟，巧克力及醃制肉類）。
- 吸煙。

### 6. 預防

- 用日記記下偏頭痛發作那天的事，這些資料可有助於您發現哪些情況會引起偏頭痛，以便加以防範。
- 盡量避免誘發偏頭痛發作的因素。
- 避免在周末及假日睡眠過長。
- 適當調節生活，減輕壓力。
- 練習鬆弛技巧。
- 採納健康的生活方式。
- 有必要時，請醫生開預防偏頭痛的藥物。

### 7. 治療方法

對急性偏頭痛發作：

- 服食處方藥物以減輕疼痛和噁心。
- 服食消炎藥，如亞斯匹靈，acetaminophen, ibuprofen 等。
- 冷敷頭部。
- 到光線暗淡的房間休息並稍睡。
- 避免噪音，強光及異味。

若頭痛持續不見好轉，可能因其它更為嚴重的問題所致，最好延醫診斷。欲了解更詳細有關偏頭痛的資料，請與您的家庭醫生聯係，或可以打免費電話，（888）643-5552（英文）向美國偏頭痛基金會諮詢，或上網：[www.headaches.org](http://www.headaches.org)。