

偏头痛

Migraine Headache



1. 甚麼是偏头痛？

偏头痛是一側头部发生剧烈疼痛的病症。起因相信是由於脑部血管收缩及扩张，释放某些化学物质，造成血管膨胀及发炎所致。偏头痛发作时，可持续数小时或数天。虽则可反复发作，但并无生命危險。

2. 甚麼人会患偏头痛？

偏头痛的患者以女性居多，并且比男性高於叁倍。大多数患者年龄界乎 15 岁至 55 岁之间。此病有遗传性，百分之 70 以上的患者均有家族遗传的關係。

3. 先兆及症状

- 头部剧烈抽痛，通常在头部一側。
- 噁心及呕吐。
- 视觉障碍（眼前出现闪光，之字形线影或眼前部份视野完全黑暗）。
- 怕光及噪音。
- 身体某部位麻木刺痛。

典型的偏头痛症在发作之前 10 至 30 分钟，均有以上所述的症状出现。

4. 诊断

如果你有家族性偏头痛病史，或有偏头痛的特徵及发作先兆，则无需作诊断的检查。如果是突发或其它严重性的头痛病症，医生会作进一步检查，如使用电脑断层扫描(CT Scan)，或磁力共振显像检查(MRI)等。

5. 起因

引起偏头痛的确切起因尚在研究中。以下所列的是一些较为常见诱发偏头痛的因素：

- 紧张及压力。
- 一段时间的过劳或紧张工作之後。
- 荷尔蒙的改变（青春期，月经期，怀孕期内）。
- 服食避孕药。
- 接受雌激素补充治疗（用於子宫切除术，或更年期後）。
- 饮食及睡眠不规则。
- 酒精，咖啡因及味精。
- 某些食物（某类芝士，鸡肝脏，巧克力及醃制肉类）。
- 吸烟。

6. 预防

- 用日记记下偏头痛发作那天的事，这些资料可有助於您发现哪些情况会引起偏头痛，以便加以防範。
- 尽量避免诱发偏头痛发作的因素。
- 避免在周末及假日睡眠过长。
- 适当调节生活，减轻压力。
- 练习松弛技巧。
- 采纳健康的生活方式。
- 有必要时，请医生开预防偏头痛的药物。

7. 治疗方法

对急性偏头痛发作：

- 服食处方药物以减轻疼痛和噁心。
- 服食消炎药，如亚斯匹灵 acetaminophen, ibuprofen 等。
- 冷敷头部。
- 到光线暗淡的房间休息并稍睡。
- 避免噪音，强光及异味。

若头痛持续不见好转，可能因其它更为严重的问题所致，最好延医诊断。欲了解更详细有关偏头痛的资料，请与您的家庭医生联系，或可以打免费电话，（888）643-5552（英文）向美国偏头痛基金会咨询，或上网：www.headaches.org。