



◀ 偏頭痛發作時，患者對光線及聲音特別敏感，故需要一個安靜地方休息。

都市人頭痛病極之普遍，偶然一次半次發作，大多能忍受。但如果經常頭痛，又或頭痛程度劇烈，就要正視，找出背後原因，對症下藥。

其中一種常見於女士的偏頭痛，發作時令人痛苦不堪。二十餘歲的謝小姐，自去年開始便飽受偏頭痛困擾，每次發作時都無法工作，要躲起來休息，不但自己受罪，其他同事要分擔她的工作，令她感到非常不好意思……

撰文：陳旭英 攝影：張文智 資設計：林彥博



▲ 腦神經科專科李頌基醫生指出，偏頭痛是一種間歇性腦細胞功能變化形成的頭痛。

我?

◀ 偏頭痛痛楚劇烈，患者大多於發作時無法工作。



由於從來未試過如此強烈的頭痛，她向上司報告情況

由於從來未試過如此

覺。

冷汗……」謝小姐覆述當時的感

痛又再劇烈，我記得當時痛得冒

感覺……當這種感覺過去後，頭

約兩小時，最痛之時，有作嘔的

來愈痛，由輕微痛發展至極痛大

感覺愈來愈強烈，之後覺得頭愈

好，不夠精神而頭痛。然而這種

頭開始痛，初時還以為昨夜睡不

「當時在工作中，突然感到

初嘗這種滋味……

二十五歲的謝小姐去年九月，便

斷跳動地痛，你會如何面對？

便沒事。但當頭痛像脈搏一樣不

微或偶然的頭痛，相信

大家都嘗過，休息過後

輕

說。

之後謝小姐每星期都頭痛，

少，不夠精神而引致頭痛。」她

要起牀梳洗，五點半回到工作地

班制，那次剛好當夜更，晚上

十二時回到家睡覺，清晨五點又

作要輪班有關，「我的工作

烈頭痛呢？謝小姐初時以為與工

為何會有這種突如其來的劇

息，睡醒後便感到頭痛已消失。

為她注射止痛針，當日她回家休

後，下午到附近診所求醫，醫生

像周期性似的在她當夜班
接早班時發生，由於頭痛發
作時無法工作，需要到寧靜環
境休息，故上司亦建議她求醫
檢查清楚。

養和醫院腦神經科中心主任
李頌基醫生說，頭痛有多種類
別，一般人最擔心是有嚴重問題
在背後，如腦腫瘤、中風、腦出
血等，故醫生最先得排除嚴重病
症的可能性。而最基本的，是頭
痛到底屬長期性或是突發性。

周期性發作

「如是突發性頭痛，從末如
此痛過，一般嚴重性較高，擔心
是腦出血。蜘蛛膜下出血或出血
性中風引致的頭痛，痛楚是突然
發生，而且程度劇烈。而出血令
顱內壓力上升，病人會神志不清
醒；這類並會伴隨其他徵狀，如
手腳無力、麻痺、語言表達能力
受影響等。

「如頭痛劇烈，病人形容從
末如此頭痛過，或像被人突然大
力敲打頭顱的感覺，這類就要小
心，需要進行詳細檢查，排除上

偏頭痛 中

間歇性腦細胞·功能變化

偏頭痛是如何形成？李頌基醫生解釋，偏頭痛是一種間歇性腦
部細胞功能變化，屬常見病症，約有一成患者具體成因仍然在研究
中，相信有遺傳因素。

雖然偏頭痛具體成因未能完全確定，但醫學界理解的成因是腦
細胞出現變化，刺激面部三叉神經末梢有反應，之後出現一連串的
連鎖反應，刺激腦血管反應，在周圍產生化學物質刺激，引致發
炎，及令神經末梢對痛楚特別敏感。

醫學界亦針對以下問題研究，包括當中是否有誘發因素，為何
有人發作頻密，有人發作次數較疏，為何在某日發作等。「現時發
現如生活習慣突然大改變，例如睡眠時間突然減少，又或突然增
加，或飲食改變如忙至少吃一餐，或運動量突然增加，甚至環境氣
溫變化都有機會引致發作。

「飲食是其中一個重要的誘發頭痛原因，估計與改變攝取咖啡
因的份量有關。亦有研究發現發酵食物例如芝士、酒類都與偏頭痛
有關而發作。另外食物添加劑亦會引發偏頭痛。」李醫生說。

女性偏頭痛比例較男士高，這與荷爾蒙有關。研究發現在月經
周期前後，女性偏頭痛患者發作特別頻密；女性患者很多時在停經
後，偏頭痛就不藥而癒。亦有人服用荷爾蒙類藥物，因而令偏頭痛
發作次數增加。

述可能性。」李醫生解釋。

如屬長期頭痛，有機會

由身體其他問題引發，如鼻竇

炎、內耳發炎、牙齦炎，或頸椎

退化問題都會引起頭痛反應。

肌肉收縮致頭痛

在排除上述因素

後，頭痛大致可分

為以下三類，分別

是肌肉收縮類頭

痛、神經類頭痛及

偏頭痛。

「肌肉收縮形成的

頭痛，與姿勢不良或壓力問題，



◀ 研究發現偏頭痛其
中一個誘因與改變咖
啡因攝取量有關。

致病人長期

間肌肉收縮，肌肉處於

緊張狀態，像有痙攣感覺的，因

而出現頭痛。」李醫生說。

因肌肉收縮而引致頭痛的患

者，典型是一年三百六十五日都

痛，而且由早痛到晚，沒有止

息。患者可能睡眠後感覺好一

點，但起牀後頭痛又會愈來愈嚴

重。而隨着活動及肌肉收縮而愈

來愈痛，像被箍住一樣，觸摸肌

肉會感到非常繃緊，甚至觸碰頭

皮都感到頭痛，這類患者大多因

生活工作緊張、壓力大，因而令

肌肉緊張，所以他們大多在工作



時頭痛感強烈，如放假有足夠休息，頭痛可舒緩。

李醫生指出，頸椎退化都會引致這類肌肉收縮頭痛，因為當頸椎退化時，身體會有保護機制令頸部減少活動，長期下來令肌肉拉緊，特別是後頸位置，疼痛會蔓延至後尾枕，故醫生會查問病人有何特別生活習慣，並針對源頭解決問題，亦可以用止痛消炎藥幫助病人舒緩痛楚。

偏頭痛有徵兆

另一類是神經類頭痛，當神經受到刺激時令頭痛發作。這類常見有三叉神經痛，其特徵是突然痛一下，像被針刺一樣。「三叉神經分布的位置會在患者兩邊面頰，故在進食或說話時感到痛楚，有時被風吹到都會引發疼痛，原因是三叉神經的其中一個分支，因被刺激或壓住而令其輕微受損變得特別敏感，致觸覺及感覺產生阻誤訊息，在輕輕觸碰時產生極大痛楚。」

而介乎兩者之間，有一類常見頭痛，稱為偏頭痛，頭痛感劇烈，發作時令人難以抵受，影響工作，令患者飽受煎熬。



▶ 治療偏頭痛藥物，應在出現徵兆時便服用。

◀ 頸椎退化亦會引發肌肉收縮類頭痛。

「偏頭痛屬周期性頭痛，每次發作時痛楚維持數小時至數日。徵狀是一邊頭痛，並隨着脈搏跳動而痛，痛的程度亦相當嚴重。部分患者在頭痛發生前或初開始頭痛時，會有其他種類的徵狀，包括視覺、聽覺及觸覺。」李醫生說。

他解釋一般腦科病症例如中風，會因腦功能有所減退而出現徵狀，即看不清楚或看不到眼前景物，手腳乏力。但偏頭痛患者



腦部細胞功能變化

在頭痛發作前會看到面前有強光或一些圖案，然後光線或圖案逐漸擴大至遮擋眼前景物，令患者暫時失去部分視覺。這類徵狀是慢慢演變，由最初少許遮擋而變得愈來愈多，維持約半小時就消失。

有些患者是先有視覺徵狀，然後才出頭痛；亦有一些患者頭痛及視覺徵狀同時出現。視覺以外，亦有聽覺及其他徵狀，「有少數病人發作時會聽到特別聲音，或手腳有特別感覺。」

偏頭痛發作前往往有徵兆，當醫生細問病況時，病人或能記起發作前的身體變化，例如有些人情緒可能會較為波動，變得浮躁一點，或感肚餓很想吃東西等等像預兆式的病徵。

「偏頭痛特性是跟隨脈搏跳動而痛，其他嚴重的徵狀如有作悶感覺，嚴重的會嘔吐。該期間如有任何動作，頭痛會更嚴重，故一般人會停止活動，以減少痛楚，另外亦會躲在黑暗環境，因為患者對光線與聲音特別敏感，

偏頭痛主要依靠臨牀病徵斷症，如有懷疑或者特殊情况，就要照腦掃描檢查清楚。





▶ 偏頭痛患者以女性居多，相信與荷爾蒙有關。

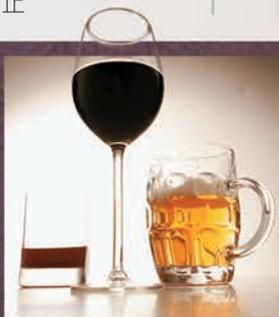
故需要一個安靜的環境。」李醫生說。

大多數偏頭痛患者就算不服藥，過一段時間後頭痛會自然止息，患者事後會感覺疲倦。而發作次數則因人而異，有些數個月發作一次，有些一個月一次，甚至每周一次。

改善生活 藥物減痛

現時診斷偏頭痛主要依靠臨牀病徵，但若有特別情況，如頭痛變得頻密，頭痛特性有改變，或身體檢查時發現有異常病狀，經醫生診斷就可能需要照腦掃描。

當確定沒有其他嚴重疾病，病人純粹受偏頭痛困擾，醫生會先向病人解釋如何改善日常生活。



▶ 咖啡及酒精類飲品可誘發偏頭痛，患者要避免。

▶ 研究指發酵食物如芝士，有機會引發偏頭痛。



活，從而減少頭痛發作，例如病人減少飲用咖啡因類飲品、減少進食發酵食物、多休息，設法紓緩壓力，如能找出引發偏頭痛的因素，就針對源頭盡量避免。

病人亦有機會是混合性頭痛，即偏頭痛以外有壓力性頭痛或肌肉收縮類頭痛，這時醫生亦要針對源頭，提出建議改善生活，減少發作。

改善生活外，病人在有需要時可服用藥物。藥物治療分為兩類，一類是發作時服用，一類是預防性質，需長期服用。

「我們會視乎病人頭痛的程度及發作頻率，如發作次數不密，可以發作時才用藥物減輕痛楚，同時縮短發作時間。偏頭痛程度輕微的，一般止痛藥已能有效止痛；非類固醇消炎止痛藥，亦適合偏頭痛輕微患者。藥物要於出現徵兆時或頭痛不太嚴重時服用，如果到劇烈頭痛時才服，這時患者已出現作悶感覺，又可

能會嘔吐，難以吸收藥物而降低療效。」

服藥過量 致反效果

如用了上述第一線藥物未能有效抑痛，會加上第二線藥物，這是一類針對偏頭痛的血清素致效劑。但若病人頭痛發作次數頻密，可使用預防性的藥物，如beta受體阻斷劑、鈣離子通道阻斷劑、血管收縮素轉化抑制劑、血管收縮素受體阻斷劑。另外亦會用上三環抗抑鬱藥，及血清素與正腎上腺素再吸收抑制劑等。

李頌基醫生指出，大多數病人是發作時才用藥物，少數需要用預防性藥物。他在處方藥物時會特別提醒病人避免過度用藥，因為偏頭痛藥物或強力止痛藥，使用過多會出現藥物引起的頭痛。「如病人出現這種情況，醫生會重新檢視病情，並設法幫病人慢慢減藥。」李醫生說。

而謝小姐經李頌基醫生詳細了解病情，並進行了腦掃描後，確定是偏頭痛，處方了止痛藥物。由於謝小姐偏頭痛在夜更後接早更發生，發作時會影響工作，需要其他同事分擔她的工作，她感到非常不好意思。■