

從

事文書工作的Amy經常頭痛，她說：「我通常在工作一整天後，大約傍晚時份開始頭痛，我會服止痛藥，當頭痛好轉便停服。」

退休長者周先生，去年突然頭痛欲裂，立即見醫生，檢查後未有發現特別問題，處方了止痛藥及胃藥。然而此後多年，周先生頭痛未能止息，最後診斷為叢發性頭痛（Cluster Headache SUNCT）。

養和醫院疼痛醫學專科醫生唐家輝說，頭痛種類繁多，例如壓力性頭痛，以上班族最為常見，一般在工作了一整天後，到傍晚時開始頭痛加劇。

「輕微的頭痛，服用止痛藥就能止息。但有些頭痛不能輕視，因可能代表背後有嚴重疾病，例如腦腫瘤，可以是良性亦可以惡性，」

大部分人都試過頭痛，有些人微亦自行服藥，有些輕微頭痛，或經人勸導，有些頭痛，就要迫尋根源，嚴重粒止當頭痛，從源。

原來部分頭痛，是患者不良生活習慣所產生的。今期疼痛醫學專科醫生為大家剖析頭痛真相，及如何治療。

撰文：陳旭英 設計：張均賢

頭痛會嚴重影響生活，必須找出原因針對源頭治療。

▶頭痛有機會由頸椎問題或肌肉繃緊引致。



▶長者的動脈炎會引致頭痛及影響視力，要盡快治療。

▶枕大神經迂迴曲折繞過頸椎伸延至頭顱後方。



可以是原發性惡性腫瘤，或轉移性惡性腫瘤，例如乳癌、肺癌、腎癌、肝癌等都有機會轉移上腦。」唐醫生說。

腦周邊組織疼痛

唐家輝醫生指出如有以下病徵，有可能是嚴重性高的頭痛：

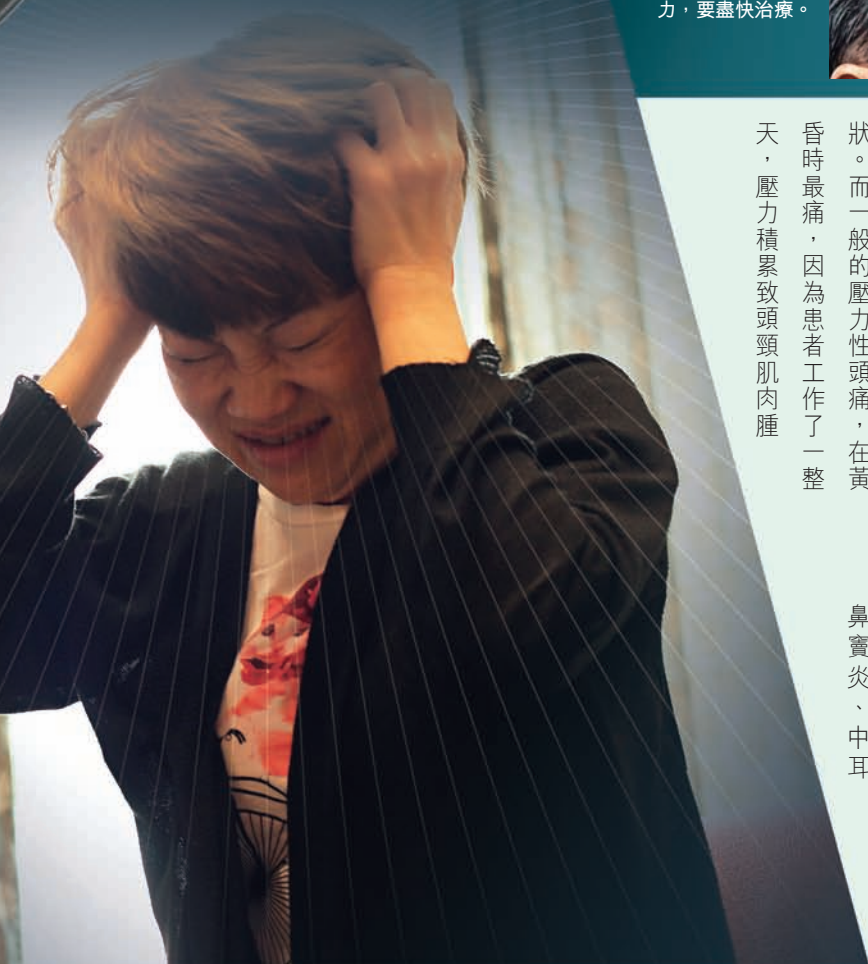
「早上腦壓會比較高，如本身有問題便容易顯現出來，如果患者在剛睡醒便頭痛，背後或有機會有嚴重疾病，例如腦腫瘤、腦部感染細菌、腦部生膿瘍。後兩種病人通常伴有發燒及其他症狀。而一般的壓力性頭痛，在黃昏時最痛，因為患者工作了一整天，壓力積累致頸頸肌肉腫

脹，令頭痛加劇。」

腦組織不會感到痛楚，疼痛的是附近周邊的組織，例如腦膜、血管和神經線。所以頭痛是反映附近的組織受到影響而產生。

頭痛亦可以由青光眼或帶狀疱疹所引致。唐醫生解釋，俗稱「生蛇」的帶狀疱疹如影響面部三叉神經線中的第一條神經線，由於這神經是眼神經的分支，患者最初感覺是頭皮有點不舒服，數日後才出水泡，之後才知道是生蛇，但是伴隨有眼角膜受損的風險。

鼻竇炎、中耳





▲不同的止痛藥發揮藥效的速度及維持時間的長短各異，疼痛醫學專科醫生會因應病人的情況而選用合適的藥物。

痛。動脈炎如沒有及時發現及治療（temporal arteritis）亦會引致頭痛。動脈炎亦可能是成因之一，例如長者的淺顫動脈發炎

發頭痛，常見情況是經歷一段時間頭痛患者，求醫經檢查後才發覺是蛀牙，是神經反射到頭的疼痛感覺。

炎或牙齒問題亦會引

療，嚴重的個案

可致盲；而頭皮血管發炎

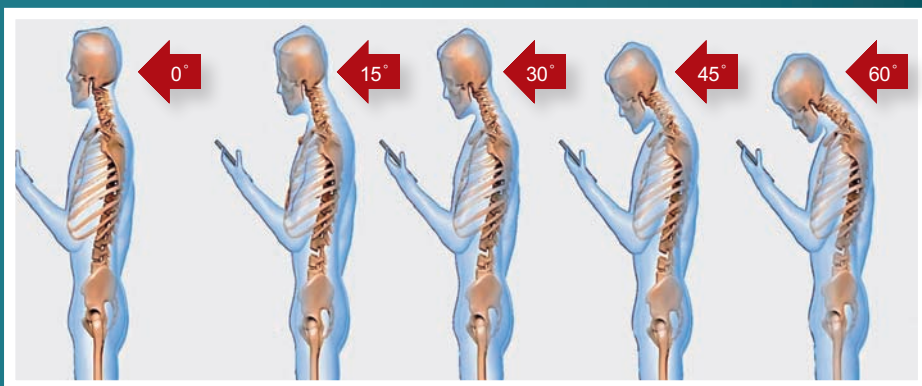
只是一個表徵，可能代表腦內

其他血管亦同時發炎，必須及早處理。有需要時醫生會為懷疑動脈炎患者抽取組織化驗，如確診，需要服用高劑量類固醇一段時間以控制發炎，及安排見眼科醫生檢查視力。

頸椎關節退化

唐家輝醫生指出其中一種由頸椎引發的「頸源性頭痛」，通常是頸椎頭第一、第二及第三節。部分患者的頸椎C₂及C₃關節退化，可能磨蝕，突如其來的扭動，致神經線被夾住，痛楚反射到頭後方，亦有反射至頭前方。

低頭族傷頸圖



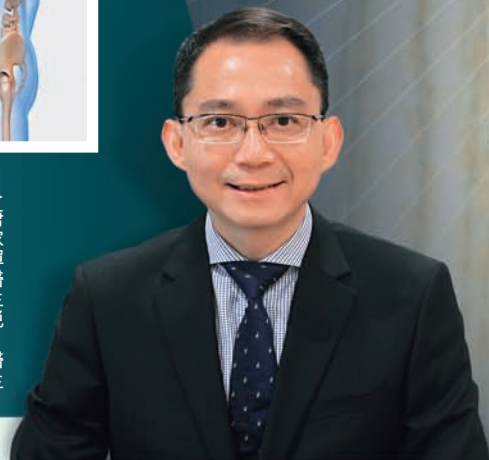
頭痛高危：低頭手機族

近年街上不少低頭族，垂下頭查看手機訊息或瀏覽社交平台，然而這個低頭動作，對頸椎關節及肌肉大大受壓。

研究發現，以不同角度低頭，頸椎的受壓程度如被放上一包不同重量的米。

低頭角度	頸椎受壓
0°	10-12磅
15°	27磅
30°	40磅
45°	49磅
60°	60磅

▶唐家輝醫生說，醫生一般會先處方藥物治療頭痛，當藥物逐漸失效就會考慮其他方法。



唐醫生解釋，頸內有很多神經線，其中枕大神經迂迴曲折地從頭骨底部向上伸延穿過兩層肌肉，如果肌肉繃緊，就會壓住神經線引致頭痛，產生像閃電般痛楚。

頸部有肌肉、軟組織、大關節、小關節、神經線，但到底痛源在哪裏，有時未必能即時找到。唐醫生說，當病人因嚴重頭痛求診，經檢查排除其他因素後，他會在神經線注射止痛針，如病人能即時舒緩，這就是神經線問題引致的疼痛。而關節問題亦都採用相同原理去診斷和治療。

而「肌肉打結」亦是常見引致頭痛的原因。唐醫生說，姿勢不良如經常側頭，長時間下來就會令肌肉繃緊而「打結」，形成「觸痛點」。如果早發現的話，簡單的拉筋、伸展、做運動可以令肌肉鬆解；如果不理會，日積月累下會令這個「結」愈來愈繃緊，引致嚴重頭痛，這時才進行拉筋、運動、物理治療都未必能紓解。

愈早治療效果愈佳

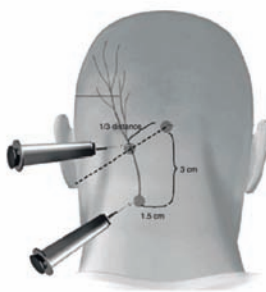
怎樣才算嚴重頭痛？唐醫生說，會從多方面評估，先了解頭

痛症或與壓力有關，唐醫生會與病人商量，尋找減壓良方。



▲頭痛有機會由腫瘤或腦炎引發，有需要時要用電腦掃描找出原因。

►在頸部神經注射必須十分小心，如果靠傳統方法用皮膚標記會有很大的偏差及增加風險，用超聲波輔助就能大大減少這些問題。



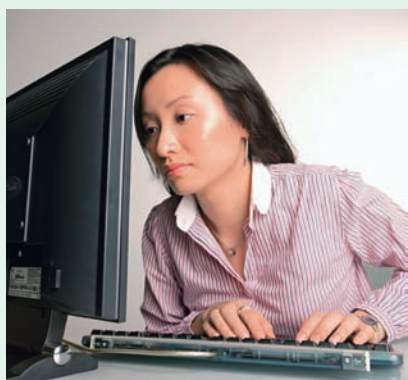
痛如何影響病人，例如是否影響睡眠、上學、上班、社交應酬、平日興趣等。有些問卷如 MIDAS (Migraine Disability Assessment) 亦正用作評估頭痛嚴重程度之用。

之後會請病人給痛楚評分，由○至十分，一是最輕微，十分是最嚴重。客觀的疼痛評分可幫助醫生評估疼痛對病人的影響。事實上，疼痛不但影響病人生理，亦影響情緒，有不少病人因此而抑鬱或變得暴躁。

過度使用藥物的頭痛

「持續疼痛除了會影響情緒，亦會影響整個神經系統。長久的痛楚如惡化致無法逆轉的情況，會將病人推向抑鬱。如這時才正視及治療，需要花很長時間或付上很大代價，才能根治痛症及令病人情緒回復正常。」唐醫生說。

►工作時的不良姿勢，可引致肌肉痛及頭痛。



唐醫生特別指出「過度使用藥物引致的頭痛 (Medication overuse headache)」是一個很棘手的問題，「這種病人服藥後令疼痛更嚴重！研究顯示，一般普通止痛藥如一個月內服用超過十五日，再服藥時，痛楚會上升！」唐醫生說。

輕微的頭痛，唐醫生不反對病人自行購買止痛藥服用。但他提醒大眾，止痛藥會傷腸胃，或

長期的痛症會擾亂身體的痛覺神經系統，唐醫生形容這情況如中央神經短路，變得過度敏感。當痛楚去到最嚴重程度，服用任何藥物的效果都會減半。所以當痛楚輕微或不太嚴重時治療，成功率高，愈早治療愈早有效果。

生說。



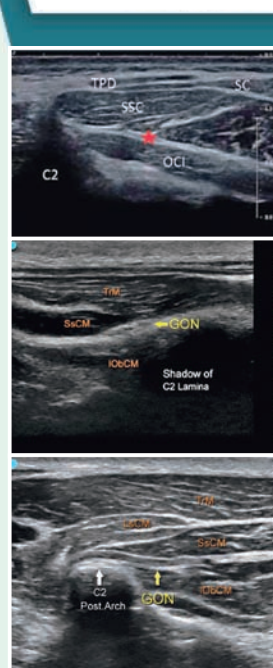
當藥物無法控制疼痛，可考慮介入治療，注射藥物阻截痛感神經傳導。圖為醫生示範於病人的枕大神經注射藥物，以治療偏頭痛。

唐醫生說，很多痛症在服藥後能夠舒緩一半以上痛楚。所有痛症，包括頭痛，當疼痛嚴重至藥物無法控制，或藥物副作用令病人十分難受時，就需要尋求其他方法，例如介入治療。

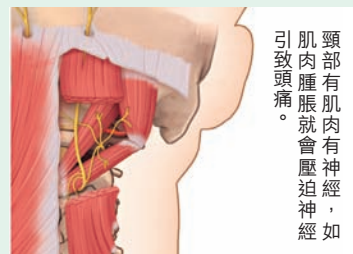
五組神經阻滯程序

醫生首先會追查頭痛背後是否有嚴重疾病，例如腦腫瘤，血管發炎或有膿瘡。在排除上述原因後，醫生會與病人商討轉其他藥物會否有較佳效果，或建議病人調整生活模式，改善頭痛。

損害肝腎功能，最新研究顯示會影響心臟血管、腦血管，故會增加心臟病及中風機會。所以唐醫生建議止痛藥只供短期服用或使用，如一至兩星期仍無法控制疼痛的話，就應該要見醫生或專業人士尋求協助。



圖為頸部超聲波圖，紅星或黃色箭咀 (GON) 為枕大神經位置。



頸部有肌肉有神經，如肌肉腫脹就會壓迫神經，引致頭痛。



服用過多藥物，會令頭痛加劇。

養和[®]筲箕灣阿公岩

養和東區醫療中心內的家庭醫學及基層醫療中心（港島東），設有疫苗注射服務，有助提高市民的健康水平，長遠舒緩公共醫療系統及專科服務的負荷。



養和東區醫療中心
HKSH EASTERN
MEDICAL CENTRE

唐醫生說治療頭痛，有五組神經可以考慮接受神經介入治療，第一組是頸內側支神經 (cervical medial branch)，第二組是枕大神經 (greater occipital nerve)，第三組是星狀神經叢 (stellate ganglion)，第四是三叉神經 (trigeminal nerve)，第五組是翼腭神經叢 (sphenopalatine ganglion)。

痛症科醫生會針對病源，在適當位置進行注射。最常用的注射物質是局部麻醉藥加類固醇，有些會注射稀釋糖水，阻滯神經傳導。如果注射兩注三針後，頭痛未完全解決，建議接受脈衝射頻治療，令神經線麻木。一般可維持半年至一年效果。