



認識偏頭痛

事實上偏頭痛是個複雜的病，由腦內傳導物引起頭痛，會影響腦部聯繫，導致各種病徵伴隨出現。亞洲地區偏頭痛患者當中以女性較多，大約有百分之十一至十四；男性會較少，約百分之三至七。患者年齡主要為較年輕的成年人，中年過後情況會改善。養和醫院家庭醫學專科醫生鄭嘉怡醫生指，偏頭痛可分成三類：「無預兆偏頭痛」、「預兆性偏頭痛」，或「有預兆無頭痛」（silent migraine），當中以無預兆偏頭痛較為常見。

◀ 偏頭痛女性患者較多。

了解誘發原因

偏頭痛可以由多個原因誘發，但確實成因不明。家族遺傳有機會是誘因之一，而女性會受雌激素等荷爾蒙影響，例如經期、排卵期及服用避孕藥，因此女性患者較多，而更年期收經過後情況就會改善。

精神壓力大、睡眠不足、時差、輪班工作或進行過分劇烈的運動也是偏頭痛成因。此外，環境侷促和強烈燈光也有可能。飲食方面，沒有吃足三餐和水分不足，喝酒精飲品、進食朱古力、芝士或醃製食物都有可能誘發病症。不過，不是所有誘發原因都可應用在每個人身上，因此鄭醫生提議若經常偏頭痛患者可做個「頭痛日記」，記錄頭痛次數、維持時間、經期以及頭痛前的飲食。



睡眠不足是偏頭痛的誘因之一。

拆解偏頭痛

頭痛滋味，人人明白。可能是因為傷風感冒或睡眠不足，一覺睡醒就消除痛楚。可是偏頭痛你又了解幾多？你是否受偏頭痛困擾的一員？今次與你拆解偏頭痛。

撰文：沈彥恒

設計：楊存孝



養和醫院家庭醫學專科
鄭嘉怡醫生



▶ 偏頭痛與一般頭痛不同，過程可以分成幾個階段。

頭痛要求醫？

「若偏頭痛如此普遍，是否頭痛不用看醫生？」錯了。鄭醫生提醒，如果患者從來沒有出現相關症狀，突然出現發燒頸梗、神智混亂，或出現視野問題、手腳麻痺、面部神經抽搐甚至面癱，都要盡快求醫。因為徵狀有可能由中風及腦出血等急性腦部問題引起。另外，如果出現有如電擊般的突然嚴重頭痛，就要立即求醫，同樣可能與腦出血有關。

鄭醫生指出，曾有位偏頭痛病人，突然出現前所未有的頭痛。檢查後發現嚴重頭痛原來由蛛網膜下腔出血（Subarachnoid hemorrhage, SAH）所致。她提醒，頭痛除了偏頭痛以外，也有其他成因。



◀如果患者視野出現問題、面部神經抽搐或面癱等症狀，很可能與腦出血有關。

偏頭痛藥物與非藥物治療

鄭醫生認為可先用非藥物方法舒緩偏頭痛。「可以到安靜及燈光較暗的地方休息或睡眠，再補充水分。」以上方法無效就應服藥。普遍認為一般不適盡量避免服藥，延遲服藥卻未必有效控制偏頭痛。

可選擇撲熱息痛及非類固醇的普通消炎止痛藥物。最好選擇水溶性藥物，吸收得較快。而針對性治療方面，可考慮加非葛（Cafergot）及曲普坦（Triptans）兩類藥物，不過避免經常服用，要按醫生指示，因為此類藥物會產生血壓高等其他副作用。另外，原來配合服用止嘔藥效果更佳，「先服止嘔藥，半小時報再服止痛藥或會有幫助。」鄭醫生說。

▶患者可先以簡單方法舒緩偏頭痛，例如到安靜及燈光較暗的地方休息。



偏頭痛 新式療法

若偏頭痛頻頻出現又經常服藥，就有可能造成依賴，一旦停藥就會衍生過度依賴而成的頭痛。因此除了藥物，近年也有新式療法。

二〇一四年，美國食品藥物管理局（FDA）承認兩種非藥物療法，有外形酷似「頭箍」，採用透顱磁場腦刺激（Transcranial Magnetic Stimulation, TMS）技術的儀器，也有小型儀器Tens，分別使用磁力及電力幫助腦部神經，進行止痛。不過，儀器推出市面時間短，長期使用的副作用始終未明，因此預防仍為上策。



◀使用透顱磁場腦刺激技術的儀器是近年偏頭痛的新式療法。



頭痛與偏頭痛 有何分別？

別以為兩者皆是頭痛，事實上分別多多。偏頭痛患者發作時，痛楚可持續四至七十二個小時，會作嘔或嘔吐之餘，又對外來刺激特別敏感，變得畏光和怕聲音。有患者未必會感受強烈痛楚，但會難以集中精神，忽冷忽熱，有少數人更會出現肚痛腹瀉。

而有預兆性偏頭痛患者，又會出現甚麼徵兆呢？鄭嘉怡醫生指，感官上的預兆有其實有多種。「有病人的視野會有改變，突然望到閃光、眼睛出現一點白色盲點看不清、視野缺損或視物扭曲，甚至有人會嗅到怪味。而病人主要因為視野突然改變而求醫。」鄭醫生說。另外，其實偏頭痛不等於只是「偏埋一邊」地疼痛，範圍可以後尾枕或整個頭部。痛楚分別會有抽痛及脹痛。



▲偏頭痛患者可能會作嘔或嘔吐。

她又指，患者病徵可以分為幾個階段：

- 1 出現前驅症狀階段的（prodromal stage），患者身體會稍有不適，例如有頭昏腦脹之感，通常會持續幾個小時至幾日。
- 2 預兆性階段（aura stage），患者出現上述感官上的不同預兆，如視力模糊。
- 3 患者頭部不同位置真正出現痛楚。
- 4 頭痛消除。

如果是「有預兆無頭痛」類型的病人，只會出現以上一及二的階段，即使有頭痛也非常輕微。鄭醫生指，不少病人視力出現問題，經眼科醫生檢查後並無異樣後，再經磁力共振檢查後排除是因為其他因素或疾病所引起，後來診斷患有「有預兆無頭痛」類型的偏頭痛。