

# 偏頭痛

## 令人痛苦萬分的偏頭痛

從輕微到十分嚴重，偏頭痛的痛楚程度跨度很大。醫生可以根據特別有規律的症狀，你的病史和家庭遺傳等情況診斷偏頭痛。

偏頭痛一旦發作，可持續數小時甚至數日。

女性比男性更容易患上偏頭痛。總的來說，10%的人都是偏頭痛的受害者。隨著年齡增長，偏頭痛的發作頻率和嚴重程度會隨之降低。

一個人即使患有偏頭痛，也並不意味著他有潛在的嚴重疾病。

## 為甚麼會患上偏頭痛？

偏頭痛的誘因至今不能完全找到，但是與血管的變化有關。醫生可能將偏頭痛稱為血管性頭痛症。

一系列化學品和誘因會導致血管發生變化。引起偏頭痛的部份誘因包括：

- 酒精，其是紅酒。
- 朱古力、咖啡、芝士和部份食品防腐劑。
- 飢餓。
- 揮發性物質，例如汽油、身體噴霧劑和清潔液。
- 運動、激動、放鬆或疲勞。
- 荷爾蒙、月經或更年期。
- 藥物。
- 環境誘因可能包括明亮刺眼或閃爍的光線、噪音、電視和電腦干擾。

偏頭痛發作時通常都有一定的規律。有時很久發作一次，有時又很頻繁。不少人因為偏頭痛而痛苦萬分，但是病症的元兇又往往無法確認。

## 有些甚麼症狀？

典型的偏頭痛從頭顱的一側開始，擴散至整個頭部。疼痛在頭部移動時會加劇。通常連帶出現的反應包括噁心、對亮光和噪音敏感。

痛感是悸動式的，你的整個頭顱感覺被在擠壓箍緊。疼痛在頭部移動時會加劇。

一些人在頭痛發作前會有預兆或感覺，包括：

- 光線閃耀。
- 視線模糊。
- 麻木或有被針刺的感覺。
- 聞到怪味。
- 噁心或嘔吐。

## 在醫院就診

如果你是第一次經歷偏頭痛，或是你在家中無法治療控制，醫生會嘗試一系列治療措施。一般來說，及早用藥是治療的關鍵。

如果只是輕微頭痛或是早期發作，醫生可能採取簡單的治療方式，讓你服用阿司匹林、布洛芬和撲熱息痛等止痛藥，附加胃復安 (maxalon) 等抗噁心藥物。如果你對任何藥物過敏，必須馬上告訴醫生和護士。

醫院中較強效的治療方式包括不同的藥物治療和靜脈輸液。不同治療手段配合靜脈注射氯丙嗪 (chlorpromazine) 已證明效果最好。

由於市場上已經出現其他更加有效的藥物，因此嗎啡和鹽酸派替啶 (pethidine，度冷丁) 等麻醉類藥物已經不再用於治療偏頭痛。

如果你有習慣性偏頭痛，並且沒有特別不同的症狀，通常都不需要作進一步的醫療檢查。如果你的頭痛還帶有其他令人擔憂的問題，則可能需要接受進一步醫療檢查。

# 偏頭痛

## 如果偏頭痛再次發作

立刻服用醫生給你處方的藥物。及早服藥效果最好。

如果沒有處方藥物，你應該服用撲熱息痛（成人 2 粒）和布洛芬（成人 400 毫克）。你應該：

- 停止工作。
- 臥躺在黑暗的房間內休息。
- 不要閱讀和看電視。
- 避免刺激。
- 避免酒精、茶、咖啡、橙汁、朱古力和芝士等食品。

## 我何時應該擔憂？

- 如果你感覺全身無力或神智不清，應該看醫生或呼叫緊急救護車。
- 如果偏頭痛起病突然或沒有任何先兆，你則應該立即前往醫院急診部就診。
- 如果你感到頭痛發作與往常發作時情況不同，你應該看醫生。
- 如果頭痛持續，並且有與往常不同的感覺，你應該看醫生。
- 偏頭痛的症狀明顯而且常常會持續一段時間，但同時也可能意味著你有其他嚴重問題存在。如果你不能確認，則必須諮詢醫生。

## 偏頭痛是否傷害身體？

大多數偏頭痛患者都自行在家實施治療，並能完全解決問題。即使是嚴重的偏頭痛，也不會對人體造成終身傷害。但是，偏頭痛對你的生活造成的影響不小。如果你受偏頭痛困擾，應該尋求醫療專家幫助，你的 GP 醫生可以為你轉介。

**注意：**如果可能，識別引發偏頭痛的誘因，以便盡量避免。如果打算服藥，則應該及早。如果頭痛症狀發生變化，則應該看醫生。

## 要求：

---

---

---

---


---

---

---

---

## 尋求幫助：

 如有緊急情況，你可以前往最近的醫院急診部或致電 000。

