



偏頭痛背後的秘密

相信每一個人都有頭痛的經驗，有些頭痛輕微且瞬間即過，有些頭痛卻能令人痛苦大半輩子。究竟頭痛是怎麼形成的，又該如何應付頭痛呢？

頭痛一般可分為血管性頭痛、肌肉緊張性頭痛及腦病引致的頭痛這三大類，接着就來談談這三種頭痛的特點。

類別一：血管性頭痛

血管性頭痛可分為偏頭痛、叢發性頭痛。

(1) 偏頭痛

人們以為一邊頭部有頭痛的情形出現便認為自己患上偏頭痛，這是一個錯誤的觀念。其實偏頭痛有它的特殊症候及誘發的原因。大約有35%的偏頭痛患者在頭痛發作前都有先兆，其中以視覺障礙例如重疊視覺、亮光、色線及色點的閃耀，而幻覺發生亦是一種常見的先兆。當先兆發生10至20分鐘後頭痛開始，於一小時內最為痛楚，這種頭痛感覺是非常劇烈、具搏動性並且位於額頭一側，但每次發作都未必在同一邊，也有可能兩側同時發生。頭痛可維持4個小時或以上，跟着變為悶痛至一或二日。患者亦會有作嘔、作悶、怕光、腹瀉、四肢冰冷、頭和臉都覺得有壓力痛等情況。有些人可能幾天發作一次，亦有些人一年才發作一至二次。

偏頭痛患者以女性居多，病發年齡為15至40歲，受體內荷

爾蒙變化影響很多女性患者在停經後偏頭痛便減輕或消失。偏頭痛沒有根治方法，但可在先兆出現時服食西醫處方的藥來減輕發作的痛苦及頻率，亦可進食有預防作用的藥物來抑制病發。某些飲食易引發偏頭痛發作包括酒精、朱古力、乳酪、檸檬、雞肝、沙甸魚、黑醋、花生醬、味精、香蕉、豬肉、含咖啡因飲品、臘腸、熱狗、發酵或醃製食品及番茄。

(2) 叢發性頭痛

這種頭痛是沒有先兆的，它通常在半夜時分發生，而且痛度非常快速，在5至10分鐘內頭痛可以最劇烈，痛楚維持30至45分鐘，很少會超過幾小時。



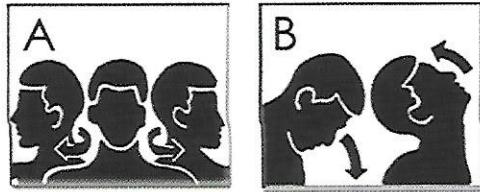
■偏頭痛沒有根治方法，但可在先兆出現時服食西醫處方的藥來減輕發作的痛苦及頻率，亦可進食有預防作用的藥物來抑制病發。

叢發性頭痛只影響頭的一邊，多位於眼邊周圍及額頭部分，半邊臉會紅起來及同側的眼睛會充血、流眼淚、鼻紅紅、鼻塞、流鼻水，不會有作嘔或作悶的情況出現，當頭痛過去後悶痛的感覺還會持續幾個星期，在這幾星期內頭痛可幾天發作一次或一天發作數次，然後突然停止頭痛幾個月，或者一、二年後才有下一次的叢發性頭痛。

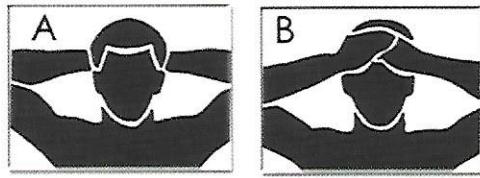
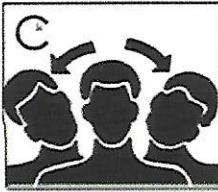
叢發性則多發生在男性身上，以20至40歲年齡層居多，抽煙、喝酒或服食血管擴張藥人士較易得此症。這類頭痛亦是血管性頭痛的一種，可以用西藥來預防及鎮痛，患者可尋求西醫的處方。

類別二： 肌肉緊張性頭痛

頭痛部位發生在後腦及太陽穴，是一種悶悶的痛，彷彿有一條緊緊的帶子壓在頭上，患者會覺得頭很「墜」或「重」，而且頸椎位置連帶會有拉扯或痛楚感出現，頭痛的時間較不規則，通常在緊張的環境下容易出現。原因多數是工作姿勢引致，由於頸椎長期向下打電腦或閱讀，令後頸肌肉過勞而產生頭痛。



■ 圖一 (照片由王鳳恩醫生提供)



■ 圖二 (照片由王鳳恩醫生提供)

由於頸部、背部肌肉與相連脊椎出現不平衡的狀態，所以脊椎容易移位壓着神經，使得這束神經不能有效地控制頸及背的肌肉，最後引致頸椎、背部及頭部都牽連一起產生痛楚，一般服食止痛藥或消炎藥只可以暫時性止痛並沒有治療的效益。脊醫會利用脊科治療及手療矯正來矯正移位的神經及紓緩背、頸及頸肌肉的緊張，從而達到治標治本的目標。當然要根治患者的緊張性頭痛還有賴於患者保持日常運動，以及糾正個人日常生活姿勢來維持脊椎骨及肌肉的健康。如遇頸部痛楚引起的頭痛，可立刻做

以下兩款頸部伸展動作，在伸展過程中若感覺手部麻痺及劇痛應立刻停止並儘快求診。

伸展關節運動：作出頸部各個方位的活動（見圖一）

動作A：頭向前方，然後慢慢把頭部轉向左面維持五秒，返回原位，再將頭部轉向右面維持五秒，左右方各重複三次。

動作B：頭部向上，維持五秒，然後轉向下維持五秒，重複三次。

動作C：眼朝前方，然後把頭部側向左方維持五秒，返回原位，再把頭部側向右方維持五秒，左右方各重複三次。

肌力強化運動（見圖二）

動作A：兩手交叉放在頭後，頭慢慢用力頂住手，手相對給予阻力，保持頸部不動，將動作維持五秒，放鬆後重複動作三次。

動作B：兩手放在額頭，再重複以上步驟。

動作C：單手放在左方，再重複以上步驟，然後將單手放在右方，再重複步驟，兩面重複三次。

除了頸部伸展運動，平日還可多做矯正頭部前傾的動作。首先面向前方，頸部儘量貼近牆，然後離開牆，維持動作五秒再慢慢重複六次。剛開始可能會覺得頸部非常痠痛，那是因緊繃的肌肉和韌帶在伸展之故，只要多練習不舒服的感覺便會逐漸消失。另外，選擇合適的枕頭和充足的睡眠也是消除疲勞減輕疼痛的最佳方法。

頸部的日常護理：

1. 洗頭時最好在花灑下沖洗，不要低頭彎腰在洗手盆之中洗。
2. 書桌或工作檯與椅子之間的高度必須適中，頸部不必前傾。
3. 拿高過頭部的物件時，無論輕重都應用椅子墊高，避免伸長手勉強去拿。
4. 正確抬物、舉物的動作是蹲下，將物體靠近身體再慢慢抬舉起來。
5. 駕駛長途車時，中途應多作短暫休息，下車活動一下筋骨。駕駛座位與軟盤的距離要適中，頭頸及背部可舒服地靠在椅背。
6. 不需減少任何運動，只需仔細分析整個活動過程，修正那些對頸部有壓力的運動即可。適量的運動可增進心肺功能又能強化全身肌肉，使身體維持在最佳狀態而不易受傷。

類別三： 腦病引致的頭痛

腦病是指腦瘤、腦血管瘤，或其他腦部出現的疾病都會引致頭痛。腦瘤大部分是鈍痛，躺下來、咳嗽、打噴嚏都會使頭痛惡化。早晨起床時頭痛較為厲害，除了頭痛外病人會有嘔吐、作悶、視力模糊及其他神經痛的情況。有上述的頭痛症狀時須儘快找醫生檢查，早期診斷才不致延誤病情。

*如對脊骨神經科有任何查詢，請瀏覽www.drbackpain.com.hk或致電2804 6813。