

## 偏頭痛

這是一種原因不明的頭痛，它可能和遺傳有關，也可能和食物、緊張、精神疾病有關，發作時常使人無法進行正常作息。由於大多數病人只痛頭的一邊，故稱為「偏頭痛」。

### 偏頭痛會有哪些症狀

- ◆ 中到重度單側搏動性頭痛
- ◆ 噁心、嘔吐
- ◆ 怕光、視覺會模糊
- ◆ 反覆發作
- ◆ 眩暈

### 偏頭痛發作的誘因

- ◆ 女性 > 男性
- ◆ 疲勞、睡眠不足
- ◆ 緊張、焦慮、壓力
- ◆ 抽煙、飲酒過量
- ◆ 高溫環境
- ◆ 服用避孕藥
- ◆ 女性荷爾蒙的改變

以上各種身心誘因，會引發大量腦充血、顱內壓力升高、腦缺氧、使頭部血管神經傳達至三叉神經與頸上神經，會合神經叢上達中腦及橋腦背側，因此產生偏頭痛。

### 注意事項

要做以下的記錄：

- ▶ 開始發作的時間（早、午或晚，幾點幾分）。
- ▶ 發作時間（從開始發作到結束的時間）。
- ▶ 可能與發作有關的生活方式。
- ▶ 食物（正餐與零食），酒精、咖啡及飲料的消耗量。
- ▶ 上床與起床的時間。

由以上的記錄試著找出與偏頭痛有關的事物，並去預防它。偏頭痛這種遺傳病不易根治，但可從生活型態著手，並佐以藥物，盡量減輕其症狀。