

認識偏頭痛

一、何謂偏頭痛

1. 偏頭痛是一種劇烈且反覆發作的血管性頭痛，在發作時可能會出現視覺障礙、腹痛、噁心、嘔吐、怕光或怕噪音的症狀。
2. 頭痛常發生於單側，呈脈動式的疼痛，發作時患者通常無法專注，導致日常活動受影響。

二、偏頭痛多久發生一次

偏頭痛是慢性頭痛最常見的原因之一，男女都有可能發生，也常見於有家族病歷者。有人可能一年發作不到一次，有人可能一個星期內發作好幾次。發作時通常持續幾個鐘頭，也有些人會持續好幾天。

三、引發偏頭痛因素

偏頭痛的成因尚未完全確認，研究發現是因受到內在或外在的刺激，如壓力、睡眠不足、天候的變化或刺激性的食物等，導致神經系統失去平衡，因而誘發一系列的疼痛，導致偏頭痛的產生。

四、如何預防與治療

1. 偏頭痛的患者，平日需保持定時用餐、睡眠充足的生活習慣，對於其誘發因素，則應避免，以減少頭痛發作。
2. 急性發作時，立即休息睡覺是治療的最佳良方，對於較嚴重的偏頭痛，可給予止痛藥或止吐藥，若依然無效時，目前已有專用藥物可供急性期緩解用。
3. 若發作頻繁且影響正常作息時，應由醫師評估是否採長期服藥的方式調整。

參考資料：

李建瑩、蔡雅芳、張雅婷、蔡東翰、黃光華（2019）。台灣偏頭痛病患發生睡眠障礙之風險：一項全國性之世代研究。台灣公共衛生雜誌，38(1)，81-91。

吳婉卉、林益卿（2019）。成人偏頭痛之預防性藥物與非藥物治療。家庭醫學與基層醫療，34(4)，96-102。

健康焦點編輯部（2022）。頭痛？比長新冠頭痛更惱人的「偏頭痛」！。健康世界，550，46-47。http://www.health-world.com.tw

諮詢電話02-26723456轉6661

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院