

頭痛

這份單張講述一般頭痛，由情緒緊張或壓力引致的頭痛。這病症的學名是「壓力性頭痛」，跟偏頭痛不同。偏頭痛患者一般只會感到頭部其中一邊痛楚，並通常會有噁心、嘔吐、對光線極度敏感和視覺模糊等症狀，詳情請參閱有關偏頭痛的單張。

壓力性頭痛通常影響整個頭部，而患者亦可能會感到頭暈和少許噁心，但甚少會像偏頭痛般妨礙患者的日常工作。

有人會把頭痛的感覺形容為一種壓力或緊縮感，又或是揮之不去的悶痛或感到被擠壓。痛楚可能會散布整個頭部，或集中在頭蓋骨底部，有時則在前額周圍的地方。

頭痛的成因

據估計，超過95%的人患有間歇性壓力性頭痛。可是，到目前為止仍然未能確定箇中原因。雖然精神緊張或肌肉過度收緊通常都跟頭痛有關，但這些並不一定是頭痛的病源。一般來說，頭痛現象較容易發生在女性以及有家庭成員患頭痛病症的人身上。其他導致壓力性頭痛的因素包括：

- 情緒或心理問題，如抑鬱症、焦慮或壓力
- 肌肉收縮不協調或不良坐姿
- 過量服食止痛藥

間歇性頭痛通常是暫時性的，這類頭痛會維持半小時至一個星期不等；成因往往十分明顯，例如工作壓力大，情緒低落，或經期臨近。

如果頭痛持續不斷或出現次數頻密，那便屬於慢性頭痛。大約有3%的人患有這類頭痛。當中有些人幾乎每天都會感到頭痛，而且這種情況可能會持續多年。有很多患者會擔心這是由某些潛伏體內的嚴重疾病（如腦腫瘤）所導致的，但事實上這些可能性極低。

有某類人士同時較易患上壓力性頭痛和偏頭痛，要注意這兩類頭痛的治療方法可能有所不同。

患有嚴重或頻密頭痛的人通常會服食止痛藥，而服用的分量往往不斷增多。其實過量服食止痛藥只會減低其功效，不但不能止痛，更反而會令頭痛加劇（這種情況一般稱為「錯誤使用藥物」或「頭痛復發」）。一旦有這種情況出現，病人便應立即停止服食止痛藥。初期病人會出現戒斷症狀，如頭痛、噁心、嘔吐、失眠和精神緊張等。這些症狀可能會持續3至10天。

治療頭痛

很少人會因為頭痛而去看醫生。但萬一遇到以下情況，還是應該立即求診：

- 突然感到頭部劇痛但沒有明顯原因
- 有嚴重或頻密的頭痛
- 所感受的痛楚集中在頸部、牙齒、耳朵、鼻竇或眼睛
- 頭痛令人睡醒

很多時，頭痛會不藥而癒。偶有少許頭痛，只要服食一般藥房有售的止痛藥（如撲息熱痛(Paracetamol)、阿士匹靈(Aspirin)和異丁苯乙酸(Ibuprofen)等）便能舒緩痛楚。病人應尋求藥劑師的意見，並按指示服用適當分量。由於含有咖啡因和可待因的止痛藥（例如上述止痛藥的特效配方）容易使人上癮，以致過量服用，故患者應避免經常服用這類藥物。

慢性頭痛患者應盡量避免服用止痛藥。對付慢性頭痛較好的方法是服用一些預防性藥物。有證據顯示每晚睡前服用少量amitriptyline（一種抗抑鬱藥），能有效預防某類慢性頭痛，但服用的分量要比治療抑鬱症的分量少。

生活方式

壓力性頭痛通常會與精神緊張和憂慮等情緒問題相提並論。我們應找出壓力的來源，然後嘗試改變自己的生活方式。舉例來說，假如工作過勞使我們身心疲憊，繼而引致頭痛，那麼我們便應適當地調節一下工作量。

有研究顯示，部分患者能透過鬆弛神經減輕慢性頭痛，但任何鬆弛神經的方法都一定要持之以恆，才能達至持久的效果。另外，一些輔助療法，如針灸、Alexander technique、反射學、瑜珈和按摩等，亦有助減壓和鬆弛神經；用薄荷油和乙醇進行香薰療法，同樣可舒緩頭痛。

保持坐姿正確十分重要，在辦公室工作或經常使用電腦的人尤其要謹記這一點。此外，均衡飲食和多做運動對個人健康亦有幫助。

索取更多資料

Patient UK - provides links to a variety of information sources

<http://www.patient.co.uk/illness/h/headache.htm>

National Headache Foundation

<http://www.headaches.org>

American Headache Society

<http://www.ahsnet.org/>

World Headache Alliance

<http://www.w-h-a.org>

National Institute of Neurological Disorders and Stroke

http://www.ninds.nih.gov/health_and_medical/disorders/

智康資源中心

電話：(852) 2849 2400

傳真：(852) 2849 2900

電郵：info@healthwise.org.hk

網址：www.healthwise.org.hk

本資訊謹用作參考用途，如欲索取詳細意見及專業建議，請向您的私人醫生查詢。

Supported by
www.healthwise.org.hk



Sponsored by
BUPA



Assured by
The University of HK

