

傳統醫學科

● 學經歷 ● 慈濟大學學士後中醫學系
高雄榮民總醫院傳統醫學科住院醫師

● 專 長 ● 中醫內科 | 中醫針灸科 | 中醫兒科 | 中醫婦科



嘔吐痰涎



頭脹沉重



胸膈滿悶



怕風、怕寒



住院醫師 吳昱衡

偏頭痛中醫治療

幾乎每個人都經歷過程度不一的頭痛，但不是偏一邊的頭痛就是醫學上定義的「偏頭痛」，偏頭痛是一種常見疾病，相關症狀可能包括噁心、嘔吐、對光線與聲音更加敏感，且肢體活動會加重疼痛的感覺，病因與體質、遺傳、生活作息有關，誘發因子可能是生活壓力、失眠、賀爾蒙改變、飲食等，偏頭痛患者約三分之二有家族遺傳傾向，女性比男性有三倍機會得到偏頭痛，最常見的發作年齡落在 30-50 歲之間。有些偏頭痛患者可能很年輕就發病，長期都可能被這個病症影響生活品質。

根據國際頭痛疾病分類，當以下症狀發作至少 5 次則符合偏頭痛診斷標準：

1. 在偏頭痛發作期間症狀持續 5 分鐘至 72 小時。
2. 最明顯的症狀就是劇烈頭痛。疼痛位置一般為單側，但也有雙側頭痛；疼痛的性質具有搏動性的感覺，當頭痛強度越強搏動感越明顯。若此時有肢體上的活動，可能加劇疼痛的情況。
3. 伴隨著噁心、嘔吐、畏光和聲音敏感性。

本病屬於傳統醫學「偏頭風」之範疇，初發病常與氣血運行失暢有關，日久反覆發作加劇整體臟腑失調，由實轉虛至虛實夾雜，臨床上認為，偏頭痛與風、痰、瘀、虛最為密切，依中醫辨證論治可分四大類

風寒頭痛：頭痛起病快速，其痛連及頸項背部，怕風、遇風寒會加重疼痛，有偏頭痛發作史及作息不正常，外感風寒的明顯誘因，治法以祛風散寒為主。

肝陽頭痛：頭部脹痛有跳動感，情緒煩躁，睡眠不佳，面紅口苦，治法以平肝潛陽為主。

痰濁頭痛：頭脹沉重，胸膈滿悶，嘔吐痰涎，治法以化痰降逆為主。

瘀血頭痛：頭痛經久不癒，痛處固定，伴隨刺痛感，痛如錐刺，治法以活血化瘀為主。

血虛陰虧：隱隱作痛，頭痛緩慢而作，病勢纏綿，時痛時止，伴隨眩暈，遇勞累加重，治法以養血滋陰為主。

除了中藥治療，穴道按壓也是日常保健的方法，可針對不同肌肉上相對應的穴位作刺激舒緩頭痛，如斜方肌上的肩井穴、風池穴，顳肌上的曲鬢穴，額肌上的陽白穴、頭臨泣穴，眼輪匝肌上的攢竹穴、絲竹空穴等。

生活及飲食的調整亦不可或缺，飲食宜清淡，富含咖啡因及油炸、辛辣等燥熱性食物減少攝取，情緒宜和緩，睡眠充足不熬夜是基本原則，再配合適當的運動與正常的作息才能有效預防偏頭痛反覆發作。