

高雄榮民總醫院衛教文件

科別	神經內科	編號：2040001
主題	認識頭痛	92.07.01 訂定
製作單位	神經內科	101.11.13 一修
		105.07.19 審閱

隨著工商業的發達及物質文明的進步，現代人的生活承受愈來愈多的壓力，頭痛的毛病也與日俱增，儼然成為神經科門診最常見的主訴問題。對於所有頭痛病人，神經科醫師會詳細詢問病情，並做仔細的身體理學及神經學檢查，如有必要會再安排進一步檢查，例如腦電波、電腦斷層等等，以得正確診斷。詳細的病史及病情描述，對於頭痛病因的診斷相當重要，然而門診的時間相當有限，因此頭痛患者最好能夠先將自己的病情作系統性的整理及描述，以利門診醫師問診。

● 至於詳細的頭痛病情應包括下列幾項：

- 1.頭痛的位置,
- 2.頭痛的特性,
- 3.頭痛發作的頻率,
- 4.每次頭痛持續的時間,
- 5.頭痛的嚴重度,
- 6.頭痛發作的時段,
- 7.頭痛發作前是否有預兆,
- 8.頭痛時是否伴隨其他症狀,
- 9.頭痛時是否有什麼方法可以緩解,
- 10.頭痛的誘發因子為何,
- 11.平常的藥物史,
- 12.是否有家族頭痛病史,
- 13.就診經驗與作過的檢查等。

● 接下來簡單介紹幾種常見頭痛---

1. 壓力性頭痛:

門診中最常見的頭痛原因?，又稱為肌肉收縮性頭痛，起因於長期身心壓力過大，導致頭頸部肌肉緊繃，引起疼痛，此類型頭痛的特性是頭頸部悶痛或壓痛，下午或晚上時頭痛更明顯。情緒緊張、生活工作壓力大常是頭痛的誘因。治療方式是睡眠充足、保持愉快心情,再加以肌肉鬆弛止痛劑以及頸部的熱敷及按摩。

2. 偏頭痛:

又稱為血管性頭痛，是最常見的原發性頭痛，主要與顱內血管不正常的收縮與擴張有關，此類型的頭痛，女性多於男性，通常有家族遺傳史，有些病人頭痛前會有預兆(典型偏頭痛)，例如:看到閃爍的星光，光圈及鋸齒狀;有些病人則無(非典型偏頭痛)，頭痛的位置通常在一側或二側太陽穴，中度至重度，類似脈搏跳動的痛，常合併惡心，嘔吐或怕光怕吵，頭痛發作時，一般的家務事或爬樓梯會加劇，頭痛時間常超過四小時。治療上，需配合醫師處方用藥以減輕疼痛及減少發作次數，非藥物方面則是生活規律，睡眠充足及避免誘發自身頭痛的食物。

3. 叢集性頭痛:

好發於20至40歲的男性，頭痛位置常在一側的太陽穴及眼眶周圍，重度頭痛，時間通常不超過一小時並常於固定的時間發作，頭痛時常合併同側眼睛充血、流淚、鼻塞或流鼻水，頭痛發作期間，可能是一天數次至數天一次，頭痛過後，下次叢集性頭痛可能數個月以後。

4. 三叉神經痛:

起因於支配臉部知覺的三叉神經受到刺激，位置通常在一側的臉頰、鼻側、嘴角或牙齦，常被誤診為牙病而遭拔牙，屬於被電到似的抽痛，常被洗臉、刷牙、吃飯、講話等誘發疼痛發作。治療方式有藥物控制及開刀二種。

5. 腦內病變所引起之頭痛:

此類病人不多，但須小心診斷，以免錯失早期診斷及治療之機會。此種頭痛常隨時間而日益嚴重，常見的原因有腦部腫瘤，腦中風及腦部感染。

6. 其他原因之頭痛：

例如某些藥物的使用及戒斷，鼻子毛病，眼睛問題也常引起頭痛。最後，希望所有頭痛病人都能得到正確診斷，藉由醫病雙方努力，解決煩人的頭痛問題。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。