

偏頭痛中醫衛教

一、定義

偏頭痛是一種週期性發作疾病，有家族發病傾向。頭痛發生前後常伴有精神神經功能障礙。

二、發病原因

食物、季節、壓力、遺傳、及女性賀爾蒙變化，都是誘因。秋冬是好發季節，女性與男性的比例約為 3:1。

三、主要症狀：

頭痛；頭痛劇烈伴有噁心嘔吐、發燒等神經功能紊亂的表現。會有畏光及視幻覺、偏盲等腦功能短暫障礙的先兆。

四、中醫觀點

中醫認為偏頭痛的病因外感風邪所襲，內傷情緒、飲食、勞倦所傷，蔽塞頭部經絡，導致氣血運行不暢，腦部經脈痹阻，不通則產生頭痛。臨床上認為偏頭痛與風、痰、瘀、虛四者最密切。

五、自我照護

- (一) 補充維生素 B 群，有益於神經系統的穩定：穀類、豆類、牛奶。

- (二) 少量多餐，穩定血糖。某些人會因血糖降低而引起頭痛。
- (三) 少食刺激性食物。富含酪氨酸的食物，如乳酪、紅酒；含有硝酸鹽的食物，如臘腸、香腸。酒精性飲料；含有咖啡因的飲料，如茶、咖啡。味精、優格、巧克力、柑橘類水果等都可誘發。
- (四) 均衡的飲食再配合適度運動；養成正常規律的生活。
- (五) 壓力調適，勿操勞過度。
- (六) 多給病人精神安慰，使心情舒暢，安心養病。
- (七) 房間環境要安靜、光線柔和、微暗不宜過亮。
- (八) 頭痛亦可進行局部按摩以通經活絡，疏通血脈以止痛，可於「合谷穴（如圖一）、風池穴（如圖二）、太衝穴（如圖三）」，輕輕按壓約 5 分鐘，可減輕症狀及不適。



參考資料

林昭庚(2002)·中醫內科臨床治療經驗集(初版)·中醫師公會。

邱茂良、張喜悅(2005)高等醫藥院校教材·於邱茂良總校閱，針灸學(初版，216-217頁)。

上海科學技術。