

認識您的頭痛

文：神經內科張峻誠醫師

四十歲陳女士，經朋友介紹來看神經內科門診：「醫生，我左邊太陽穴疼痛好幾年了，本來每個月都痛，現在幾乎每個禮拜都痛，還會兩邊痛，痛起來要人命，幾乎要去撞牆，又暈又吐，一動就更痛，如果不吃藥會痛了一整天，我是不是有長腦瘤。」同樣的問題，十年來已在診所，一般門診和急診就診多次，也做過電腦斷層，止痛藥吃到胃潰瘍，還搞得失眠。仔細詢問她頭痛發作的情形，做了神經學檢查，判斷她是偏頭痛。經過預防性用藥與紀錄頭痛量表後，頭痛程度與頻率明顯下降，幾乎不使用止痛藥了。

大部分的頭痛都是慢性或反覆性的頭痛，約佔門診頭痛病患的百分之九十以上。只有一小部分，約佔百分之五是比較嚴重的，也就是大家所擔心的腦瘤、中風、腦動脈瘤破裂、或腦膜炎等等。至於身體部位不適，有時也會造成頭痛。諸如：高血壓、青光眼、鼻竇炎、或是頭頸與咬合關節的病變。

慢性反覆性的頭痛主要包括三大類：緊張性頭痛、偏頭痛、及神經痛。因為慢性頭痛後長期使用止痛藥，除了傷腎傷胃外，更會引發藥物過量頭痛。

神經痛：如電擊般的頭痛，疼痛的範圍與病變神經分布的範圍有關，如三叉神經痛，碰觸頭髮或皮膚有時會觸發疼痛。

偏頭痛：搏動性的頭痛，頭痛頻率與脈搏一致，多數是或左或右的單側頭痛（也可以雙側），不時發作，持續四個小時以上，頭痛出現前可能有徵兆，合併有噁心、嘔吐、畏光、怕吵，活動時疼痛感加劇等症狀。常在二十歲左右發病，有時有家族傾向或是食物誘發。

緊縮型頭痛：最常見的良性頭痛，各個年齡層都可能發生。頭痛部位常在兩邊太陽穴或後腦，有時會合併有肩頸的痠痛。若是壓力大，工作辛勞，失眠都會加重或誘發此頭痛。最典型的症狀，病人會覺得頭部好像綁了一條帶子，或像孫悟空的金箍一樣，長期頭痛之下，三分之一以上的病人都會有焦慮的傾向。

我們最擔心的，還是腦瘤、中風、腦動脈瘤破裂、或腦膜炎等疾病相關頭痛。若有嚴重神經疾病的預兆或症狀，得儘快就醫。這些包括：

一：突發性頭痛，劇烈的頭痛或「從出生以來沒有這樣痛過」或以前很少頭痛，最近幾個月或幾個星期才有頭痛，頭痛越來越厲害、越久。

二：頭痛合併有其他症狀，如發燒、脖子僵直、噁心、嘔吐、手腳無力、臉歪嘴斜，口齒不清，走路不穩、視力模糊或複視、工作能力下降、個性改變、記憶力減退、或嗜睡昏迷等。

若有以上相關的症狀，除了精準的神經理學檢查外，更需配合電腦斷層，核磁共振，甚至要做腰椎穿刺以診斷，之後再依個疾病給予治療。