

偏頭痛之中醫保健

什麼是偏頭痛？

偏頭痛是一種常見的週期性發作神經血管疾病，發作族群以女性為主，為男性的三倍，常見於 25～45 歲。偏頭痛雖然較常見於單邊，但也有可能分布在頭頂、前額、兩側、後腦及眼眶等其他地方，甚至有可能變換位置，其發作常伴隨噁心、嘔吐、怕光、怕吵等症狀，嚴重干擾工作及生活品質。

引起偏頭痛的原因

目前對於偏頭痛的機轉尚未定論。可能由外在因素（溫度、氣候、飲食狀況、光線、聲音刺激）或內在因子（賀爾蒙、焦慮、睡眠時間、情緒緊張）等誘發。故對於偏頭痛的患者來說，避免誘發因子、保持固定時間用餐，維持充足睡眠、建立良好的生活習慣是減少頭痛發作的重要方法。

偏頭痛診斷標準

1. 偏頭痛發作時至少有四次發作符合下列症狀 2-5 項
2. 每次發作持續 4～72 小時(未經治療或治療無效)。
3. 頭痛至少具下列四項特徵其中兩項：
 - (1) 單側性頭痛。
 - (2) 搏動性頭痛。
 - (3) 疼痛程度為中到重度。
 - (4) 日常活動會使頭痛加劇
4. 當頭痛發作時至少有下列一項：
 - (1) 噁心或嘔吐
 - (2) 畏光及怕吵
5. 沒有其他更合適的診斷

預防保健

1. 少量多餐，穩定血糖。某些人會因血糖降低而引起頭痛。
2. 壓力調適，勿操勞過度。
3. 保持周圍環境的安靜舒適，臥床休息時頭部微抬可使頭痛緩解。
4. 均衡的飲食並配合適當運動，養成正常規律的生活。
5. 可記錄偏頭痛日記協助了解偏頭痛可能誘發的原因。

飲食宜忌

1. 可多補充維生素 B 群，有益於神經系統的穩定。
2. 減少食用含硝酸鹽的食物，如臘腸、香腸、熱狗。
3. 減少食用富含酪氨酸的食物，如乳酪
4. 少飲用酒精性或咖啡因飲料，如紅酒、茶、咖啡。
5. 其他如巧克力、人工味精等都可能誘發應盡量避免。

穴道按摩

偏頭痛發作時，可按壓以下穴道減緩頭痛症狀：

1. 風池穴：枕骨下方，兩條大筋之間明顯凹陷處。
2. 百會：兩耳尖直上頭頂中央。
3. 太陽穴：眉梢到耳朵之間約三分的地方，最凹陷處。
4. 印堂穴：兩眉頭中間取穴。
5. 太衝穴：足背第 1,2 蹠骨間的後方凹陷處。