

偏头痛

急诊科资料说明书

概述

何谓偏头痛？

偏头痛是一种严重头痛，通常从头部一侧(常常是眼睛后面)开始并波及整个头部。偏头痛可持续2小时到数天。

大约10个人中会有1个人患有偏头痛。偏头痛在女性中的发病率高三倍，并往往侵扰在其他方面都很健康的年青人。大多数患偏头痛的人会有家族史。

引起偏头痛的原因是什么？

偏头痛的病因尚不清楚。

研究认为偏头痛是由于头皮和大脑周围组织的血管肿胀导致更多血液流经大脑所引起的。大脑活动的变化和化学制剂似乎也起到了部分作用。

医生相信存在有导致偏头痛的“触发因素”，虽然要找出一个人的触发因素并不容易。常见的触发因素包括：

- 酒精，尤其是红葡萄酒
- 电视或电脑屏幕发出的闪光
- 热气、光线(刺眼的)或噪音
- 化学制剂，如汽油和香水内的化学制剂
- 干酪、咖啡、坚果、巧克力、橙、番茄、一些食品添加剂和防腐剂
- 饥饿
- 激素的改变——月经、激素药物和绝经
- 锻炼
- 情绪——紧张、兴奋或疲劳
- 放松——1周的紧张工作后，您放松了，而偏头痛发作了。

有哪些症状？

偏头痛的疼痛可以是抽动性、搏动性或挤压性，在运动和正常活动后加重。其他症状包括：

- 预警征兆(先兆)，如视力模糊、闪光、麻木、麻刺感和异味
- 恶心和呕吐
- 不喜欢强光
- 不喜欢大声喧哗。

发作可以是很少发生，也可以是很频繁而且严重。偏头痛通常无法预知。

治疗

偏头痛因人而异，所以治疗也因人而异。

有许多新疗法可以治疗偏头痛发作。

如果偏头痛处于早期，简单药物如阿斯匹林(通常900毫克或3片)和抗恶心药足以缓解症状。如果您不能服用阿斯匹林，请告知您的医生或保健人员。

如果疼痛严重，可能需要更强的药物(通常采用静脉给药——通过静脉滴注进入静脉)和住院治疗。

因为现在有了更有效的药物，所以派替啶(*Pethidine*)不再用于治疗偏头痛。

通常不需要做化验检查，除非医生认为您的症状可能有其他原因。

居家护理

以下简单措施有助于您在家对付偏头痛。

- 躺在安静、凉爽的黑屋里。
- 在前额或脖子上放一凉绒布。
- 不要喝咖啡、茶或橙汁。
- 避免过多四处活动。
- 通过打坐或听音乐尽量放松。
- 不要看书或看电视。
- 不要开车。
- 有些人发现通过“睡眠消除”发作可以缓解偏头痛。
- 服用医生开的止痛药。

如果您再次发作，请服用抗偏头痛药或简单的止痛药并躺在黑暗、安静的地方。治疗越早，效果越好。按医嘱服药。

如果您头痛严重，与平时不同，不要服用通常的止痛药物，或伴有四肢乏力、语言困难、发热、瞌睡或意识错乱，您应该立即接受治疗。

有何期待

大多数人疼痛会停止，可重新感觉良好。您可能会有“残留症状”，持续几个小时或几天。这会让您感到虚弱和疲倦，伴有轻微头痛。

您可能需要停工或停课，待在家中。

如果您频繁发作，每天治疗会有所帮助。随着年龄增长，偏头痛发作次数会减少且较不严重。

预防

- 想想发作的原因是什么，并避免该‘触发因素’。例如，如果您怀疑红葡萄酒是病因，就不要喝红葡萄酒。
- 向您的医生咨询防止或减少发作的治疗方法。
- 补充治疗可能有所帮助，尽管缺乏这方面的研究。例如放松（瑜伽和打坐）、针灸、芳香治疗、生物反馈和催眠疗法。

备注：

寻求帮助



遇到**医疗急症**时，请前往就近医院的急诊科就诊，或呼叫救护车（拨打000）。



其他医疗问题请找当地医生或保健人员。



欲获得注册护士的健康建议，您可以致电**1300 60 60 24**，联系全天候**NURSE-ON-CALL**，在维多利亚州各处拨打，费用为市话费*。

NURSE-ON-CALL为英语不熟练者提供**传译服务**。请致电**1300 60 60 24**。

*用移动电话拨打费用可能较高



欲知详情？

- 向当地医生或保健人员咨询。
- 看理疗师、按摩师或整骨师。
- 浏览**Better Health Channel**
www.betterhealth.vic.gov.au
- 浏览**头痛和偏头痛信息网**
www.headache.com.au

若欲接收本刊物的**可查阅格式**，请电9096 0578或电邮至 edfactsheets@health.vic.gov.au



2010年12月。也可前往www.health.vic.gov.au/edfactsheets在线查阅。

免责声明：本健康信息仅为一般性教育之用。请咨询医生或其他健康专业人士，确保本文信息适合您的个人情况。