

頭痛

吳黃玉桂物理治療師

根據統計數字顯示，全澳洲有300萬人即10%至15%的人口經常患有偏頭痛。而患有緊張性頭痛的人更高達700萬人。研究亦發現，女性患頭痛的機會比男性高。而年齡介乎20至50歲的人，頭痛病發率比其他年齡組別的人為高。

頭痛主要分為兩大類：1.直接頭痛(Primary Headache) 及2.間接頭痛(Secondary Headache)。

1.直接性頭痛又分為A.偏頭痛Migraine及B.緊張性頭痛Tension Headache兩種：

A.偏頭痛：是指一種經常單邊發生的陣痛或搏動性頭痛，其病情可反覆發作，可持續幾小時至幾天不等。它與腦內血清素(Serotonin)成份的高低有關連，低血清素會導至腦血管膨脹，引起頭痛。它可能每週發作兩三次，也可偶爾發作。病發時會有想嘔吐，胃不舒服及怕光的病癥。

B.緊張性頭痛：通常是由於肌肉緊張壓迫，或心理精神方面的影響而導致。頭痛的程度是輕至中度，遠較偏頭痛來得輕微。通常都可繼續工作。而疼痛的時間由半小時至一周不等，頭痛的範圍可以是一邊或兩邊。致痛的因素可以是肌肉緊張導至過度壓迫或拉緊、噪音或用眼過度、擁擠或通風不良的場所、睡眠不足、生活壓力、天氣變化等。

2.間接性頭痛成因很多：包括有腦壓上升、腦腫瘤、腦出血、腦血管栓塞、腦膜炎、脫水、血糖過低、戒斷性症候群(例如戒煙、酒、咖啡或藥物)、牙痛、耳朵、鼻竇發炎、頸骨錯位、頸椎退化等。

由於頭痛有很多種，成因也非常複雜，須要仔細研究病徵，才可正確診斷。所以在見醫生或物理治療師時，必須要充份知道自己頭痛的情形，來配合醫生的診症。以下一些建議是你應告訴醫生或物理治療師的：

1. 頭痛的部位，疼痛多久，嚴重性及對痛症的形容(如尖痛、隱隱痛、劇痛…等)。
2. 如何導致頭痛(例如吃了某種食物、緊張、強光、睡眠紊亂…等)？
3. 甚麼導致頭痛加劇(例如勞累、咳嗽、彎腰、或性行為…等)？
4. 怎樣會舒緩痛楚？
5. 頭痛了多久？是否自孩提時候就已經有這類頭痛？
6. 頭痛的頻率，是否在周一至周五發生？或只在周末發生？
7. 頭痛是否與月經有關？
8. 其他家族成員是否有類似頭痛發生？
9. 頭痛時是否有其他病癥同時出現，例如視覺紊亂，胸口鬱悶，有想嘔吐感覺，面色蒼白，手腳冰凍，身體軟弱，腿臂不尋常感覺或發燒…等？
10. 近期有沒有發生頭部受創或跌倒過？

以上的資料可助診斷頭痛的原因，從而決定須否要進一步檢查或照 X 光、電腦掃描、磁力共振。

物理治療對緊張性頭痛(tension headache) 和頸椎病變性頭痛(cervicogenic headache) 有顯着的成效。頸椎病變性頭痛主要是因為第一、二或三節頸椎退化、移位和關節病所引致，影響第一、二或三頸椎神經，通常是一邊頭痛，痛處由頸伸延到後腦，頭的側面，或到達眼底。按摩、舒整手法 (Mobilisation & Manipulation)、運動、姿勢的改善都能夠舒解頸部病變導致症狀。此外，物理治療師更會用熱敷、超音波、干擾電療波 (Interferential therapy)、經皮層電刺激神經法 (T.E.N.S.) 來放鬆緊張的肌肉，幫助減輕頭痛。

因長期服用止痛消炎藥會傷害腸胃、肝臟，影響血壓。所以用藥物療法時，應向你的醫生諮詢如何安全使用藥物，其副作用，及和你現用的藥物有沒有抵觸。不要自行加藥、減藥，應與你的醫生商量。對於患緊張性頭痛 和頸椎病變性頭痛，物理治療可減少患者長期服食消炎止痛藥。

