

擺脫令人頭疼的「頭痛」

文圖 | 賴育民醫師



多數人常誤以為頭痛不是病，只是種症狀，吃吃止痛藥，就可以了。因此，總是拖到頭痛次數增加、痛到吃一大把止痛藥，都無法有效止痛，或是因為擔心腦裡長了「壞東西」，才願意就醫治療。醫師提醒您，單純的頭痛也可能隱藏著致命性複雜或嚴重的疾病。因此，若有不適，切勿忽略它或擅自投藥，宜找醫師確立其可能致病原因才為上策。

「這件事真是讓人頭痛」、「他是個頭痛人物」…，「頭痛」，這兩個字幾乎已變成日常生活慣用語。根據國外統計顯示，表示自己從來不曾頭痛的人，約占人群的 1 - 7%，也就是你問 10 個人，幾乎 10 個人會告訴你曾經頭痛過，而約每 3 人中有 1 個人表示自己至少有一次嚴重頭痛，顯然頭痛非常普遍。

常見的頭痛，雖然多數不是重大毛病，但如果出現劇烈或不尋常的頭痛就要留心是否是罹患腦瘤、中風（斷腦筋）...等嚴重疾病，切記勿像鄉下地方，有些民眾老喝感冒糖漿或去診所打針來解決慢性頭痛，卻忽略了背後隱藏了藥物濫用及成癮之問題。

頭痛的成因複雜，無法一一簡述，本文只概略介紹常見頭痛原因，另外，談談怎麼樣的頭痛應該是不要緊的，怎麼樣的頭痛可能背後有潛在嚴重疾病必須趕快去看醫生。

作者：賴育民醫師（上圖右）
現職：大林慈濟醫院預防醫學中心主任
學歷：台灣大學職業醫學與工業衛生研究所
專長：家庭醫學、預防醫學、職業衛生保健、婦幼衛生

一. 頭痛的原因

頭痛大致可以分為原發性和次發性的頭痛。

原發性頭痛是指，頭痛本身就是疾病，而不是其他疾病造成頭痛，比如：偏頭痛、緊張性頭痛、叢集性頭痛等，這些頭痛很常見，也會造成極大的不舒服，如果找不到其他導致頭痛的疾病，只能請醫師針對頭痛本身來進行預防及治療；

次發性頭痛是指某些疾病導致頭痛，因此必須找出疾病加以治療或控制，才能改善頭痛。

造成次發性頭痛的疾病可分類如下：

(一) 腦部的問題：如腦瘤、腦血管疾病（腦中風）、腦部感染（如腦膜炎）及腦部外傷等。

(二) 多種臉部及附屬器官的疾病都會引起頭痛，比較常見如青光眼、鼻過敏、鼻竇炎、中耳炎、三叉神經痛、牙痛等。

(三) 全身性疾病，如高血壓，有的人血壓高時會頭痛，但通常要血壓很高時才會，此種頭痛有時會與腦中風產生的頭痛混淆，因為腦中風常常血壓也會高，或是在血壓過高時產生腦溢血。

(四) 藥物引發的頭痛：有些治療性藥物，如高血壓藥，會產生頭痛副作用。如果服用醫師新換藥物，出現頭痛

情形，建議您與醫師討論，通常調整劑量或換藥就會消除，比較令人擔心的，其實是濫用止痛藥，筆者看過不少鄉親，每天都要吃藥或打針才能止頭痛，遍尋醫師卻找不到病根，後來才發現他們對止痛藥或感冒藥中某些成分上癮，頭痛其實是「藥癮」發作的關係，所以吃藥會暫時改善，但頭痛卻變成慢性且無法根治。

二. 哪一些頭痛屬於良性？

如果頭痛輕微，休息一下或睡個覺就好了，或是吃顆普拿疼就改善（不過如果每天都要吃藥就可能有成癮問題，不管哪一種止痛藥），或是合併感冒、牙痛等情形，等原發疾病好了，頭痛也就好了；或是反覆發作，但是每次發作都差不多，也沒有變嚴重等，曾求診醫師已排除重大疾病可能等，如果出現上述特徵，幾乎都無須太過緊張。



三. 不能掉以輕心的頭痛特徵

如果出現以下頭痛特徵，表示可能有嚴重疾病，要趕緊尋求醫師協助

(一) 突然發作的劇烈頭痛：以前從沒這麼痛過，有時可能會伴隨嘔吐或意識變化，這種頭痛可能是蜘蛛膜下腔出血、出血性腦中風或是其他原因造成的顱內出血，要緊急送醫。

(二) 頭痛伴隨有局部神經學症狀：除了頭痛外，出現類以中風的症狀，例如：一邊的手或腳沒力、或麻木、臉歪一邊、或看不到、無法說話等，有時這是腦出血或缺血性腦中風的症狀，或是可能有局部的腦內病灶如腦瘤。

(三) 頭痛合併發燒及意識改變：除頭痛外，還有發燒、昏迷或胡言亂語，有時會有頸部僵硬情形，這可能是腦膜炎或腦炎症狀。

(四) 頭痛合併有嘔吐及意識改變，有時會心跳變慢或血壓升高：這可能是顱內壓升高的情形、比如顱內出血（通常在腦傷之後）、腦瘤、腦水腫等。

(五) 頭痛反覆發作，但最近發作的頻率越來越高或嚴重度加重，或是從前只要吃顆藥或睡個覺就可以改善，但最近同樣的方式卻無法奏效，這時有可能是由腦瘤之類的顱內病灶持續長大所致。良性的頭痛如偏頭痛，有時也會有這樣的情形，但這通常也表示疾病有加重的情形或是控制

得不好，也應該要看醫生。

三. 結語

引發頭痛的原因眾多，但常常頭痛的人，大多知道頭痛什麼時候會找上門。根據臨床研究顯示，許多人由於工作及生活壓力大、又常常熬夜、失眠，生活不規律，或是長時間坐在電腦桌前、或是吸菸、喝酒等不良生活習慣，不但使得身心緊繃，主宰人體的腦部也不得安閒，頭痛也就成了家常便飯。

專家認為，熬夜或睡眠不足、宿醉、或發脾氣時，其實藉著調整生活步調、戒除不良習慣等，可以避免頭痛發生。至於藥物，在某些情形下，確實可以幫助我們，但應依醫師囑咐用藥，千萬不要變成藥物的奴隸，養成依賴性而不自知；如果有前述可能是嚴重疾病的徵兆，也要提高警覺，趕快就醫診治，不要諱疾忌醫，避免小病拖成大病，失去寶貴健康或危及生命。豐