

## 頭痛欲裂！頭痛是不是病？

張青蕙

護理師

「頭痛不是病，痛起來要人命！」這句話對曾經有過劇烈頭痛的人而言，一定能夠深切體會箇中滋味。頭痛到底是不是一種病？又每一次頭痛都一定要尋求醫師的協助嗎？

基本上，頭痛分為原發性頭痛和續發性頭痛。「原發性頭痛」一般是指疾病的本身即是頭痛，如：偏頭痛、張力性頭痛；「續發性頭痛」則是指頭痛是其他疾病的症狀之一，例如：腦瘤和腦膜炎，這類的頭痛通常都合併其他的症狀。

偏頭痛主要的症狀是抽搖性的疼痛，其發生部位是在太陽穴附近，會合併噁心、嘔吐的症狀。這類的頭痛通常都有家族史，且好發於女性，並常有視覺方面的異常，如：在視野外側有閃光。

而張力性頭痛好發於中午、下午，發作時就像孫悟空被唐三藏唸了金箍咒似的，整個頭繃得緊緊的，通常經過休息以後，症狀可較為緩解。張力性頭痛的發生常和壓力的大小有關，隨著現代生活壓力的增加，其發生率有逐漸上升之趨勢，而坊間的SPA、放鬆壓力的方式，都是針對緩解這類型的頭痛、不適所衍生的！

原發性頭痛大部分都有較長的病史，約在10~20歲時就會出現病症，其時間可能長達數年至數十年，且是斷斷續續的；另，該病症對止痛藥的反應還不錯。而續發性頭痛通常沒有慢性頭痛





史，所以，在 40~50 歲才出現頭痛的話就要特別注意，如果又合併有發燒、視力模糊、一側手腳無力等情形時，建議立即就醫。

生活在今日的社會中，有壓力是正常的，但學習減壓的方法，例如：

#### 一、要有好的工作計畫和安排

很多時候往往由於自己安排不當，造成同一時間內要處理太多的事情，或是未能判斷事情的緩急輕重，致使壓力由此而生。

#### 二、傾訴及支持系統

當心中有不快或困擾時，若能找合適的人傾訴，整個人會因此而輕鬆許多。

#### 三、持之以恆地做運動

每天抽出十五分鐘至半小時做運動，是很好的減壓方法。運動可以是散步或柔軟體操等，不過要持之以恆才有效果。

#### 四、出外旅行

在假期裡作短途或長途旅行，都是有益身心的。

#### 五、睡覺

偶爾身心太疲累時，讓自己舒舒服服地睡一覺，也是恢復精神和減壓的好辦法。

總之，「頭痛」是身體所發出的一種警訊，不應影響您的日常生活及作息，若藉由適當的減壓及休息，仍無法解決困擾，或是身體已明顯伴隨其他症狀出現時，最好尋求專業醫師診治。

