

什么是偏头痛?

偏头痛是世界上最常见的神经系统疾病，大约会影响 12-15%的人。偏头痛在女性中的发病率高三倍，而且通常是因遗传所致。这是一个非常因人而异的疾病。有些人每年只会发作 1 次或 2 次，而其他人可能每周都会发作。发作时间可持续 4-72 小时。

偏头痛主要有两种类型：

无先兆的偏头痛

大多数偏头痛患者为此种类型。

最常见的症状有：

- 剧烈的搏动性头痛，通常在头部的一侧
- 恶心，有时会呕吐
- 对光敏感
- 对噪音敏感
- 对气味敏感
- 视野模糊

如果您出现了以上两个及以上的症状，并且这些症状导致您无法继续进行日常活动，那么您可能患有偏头痛。

有先兆的偏头痛

除上述部分或全部症状外，约有四分之一的偏头痛患者会出现“先兆”。

先兆是指头痛开始前发生的一系列神经紊乱，通常持续约 20-60 分钟。

先兆的表现通常为视觉性的，包括出现盲点、闪光或锯齿形图案，先兆也可能表现为其他方式：

- 一侧四肢发麻，通常从手指/手臂开始，有时会向上扩散到脸部
- 言语含糊
- 肌肉无力
- 平衡失调
- 混乱

其他形式的偏头痛

有先兆而无头痛

约 1%的偏头痛患者会出现偏头痛的先兆症状，而其后没有头痛。

基底动脉性偏头痛

一种罕见的偏头痛，会出现失衡、复视和晕厥等症状。在头痛发作期间，一些患者会失去意识。它在大脑后部或颈部循环受影响时触发，在年轻女性中更为常见。

偏瘫型偏头痛

另一种罕见但严重的偏头痛，身体一侧会出现短暂性瘫痪，在一些患者中，先兆症状可持续数日或数周。它通常始发于童年，与遗传有莫大关系。

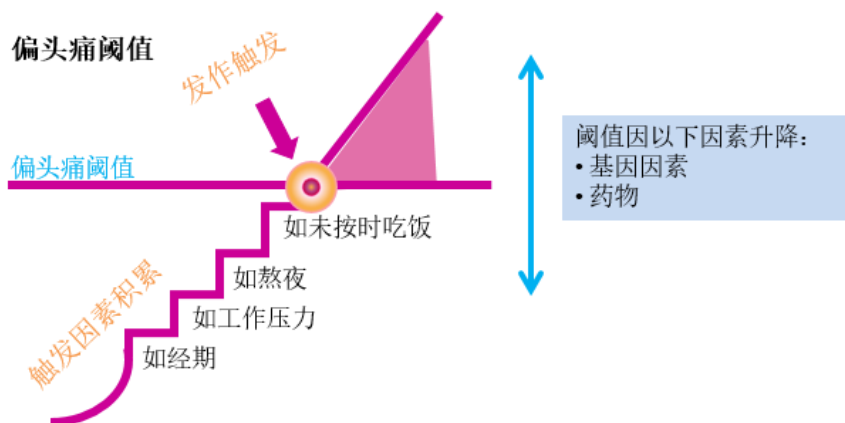
儿童偏头痛

儿童的发作期通常较短。此外，儿童偏头痛发作的主要症状包括恶心、胃痛和呕吐等，这使偏头痛在儿童中难以识别。

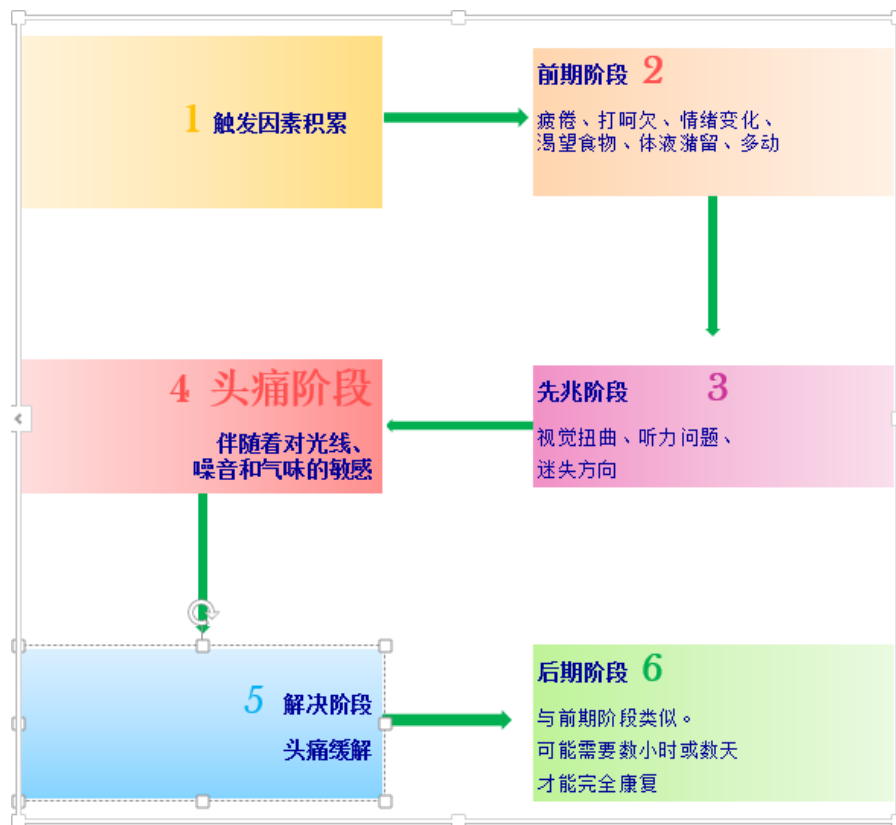
导致偏头痛的原因有哪些？

偏头痛的确切原因仍然是未知的，但可以肯定的是，偏头痛是一种影响大脑如何处理常见信息（如疼痛，光和声音）的神经病症。一些发挥作用的机制包括：

- 血流量和脑内血清素水平的变化。
- 通过大脑的电波（有先兆的偏头痛）。
- 诱发因素可导致“偏头痛阈值”较低的人群偏头痛发作。



偏头痛发作的阶段



偏头痛发作可分为不同阶段，并非每个患者都会经历这些阶段（详见上图），但如果您了解自己的规律，可能有助于您预测发作。

什么时候需要到医院治疗头痛

此手册将专门讨论偏头痛，还有一些其他“原发性”头痛疾病，包括常见的紧张性头痛，以及罕见但严重的丛集性头痛。

头痛也可以是“继发性”的，这表示它们是由其他更严重的问题引起的，比如感染或恶性疾病。

虽然恶性头痛非常罕见，但重要的是让家庭医生关注您的头痛，特别是在出现不同形式头痛、头痛恶化或头痛伴随以前未发生的新症状时。

其他头痛



慢性每日头痛 (CDH)

CDH 是指一个月中，曾出现超过 15 天的头痛。它影响约 3% 的爱尔兰人。疼痛通常与紧张性头痛相似，而且经常在一天中反覆发生。

药物滥用性头痛

过度使用止痛药是 CDH 发作最常见的原因之一。患者通常有头痛/偏头痛的病史，随着时间的推移，症状变得更加频繁或严重，导致患者药物服用量增加。

这种药物过度使用会导致一种称为“药物滥用头痛”的疾病，是 CDH 的一种类型。随着身体慢慢习惯药物治疗之后，身体会渴望更多药物。当药效减退时，便会引发头痛，这会诱发疼痛并导致患者服用更多药物，导致一个为了摆脱由服药引起的头痛而服用更多药物的恶性循环。药物戒断可能会导致 1-2 周的头痛、恶心和焦虑加重。向您的医生或护士咨询更多信息和建议，这一点非常重要。

丛集性头痛

丛集性头痛影响的人口不到 1%，在男性中最常见。它通常始发于 20 岁后期或 30 岁初期。症状通常集中发作，包括严重的刺痛，通常为眼睛刺痛。诱发因素可能包括酒精、烟草、压力和不规律的睡眠模式。纯氧吸入是一种常见的治疗方法。

管理您的偏头痛

虽然无法“治愈”偏头痛，但可以有效管理。第一步是自我教育并了解它。以下是一些可能有助于自我管理的方法：

1. 确定并避免诱发因素。

诱发因素因人而异，如果您很敏感，任何事情都可能成为诱发因素。认识您自己是控制偏头痛的关键，一些最常见的诱发因素包括：

- 日常生活中的变故
- 激素变化
- 睡眠相关的诱发因素
- 压力/焦虑
- 某些食物和饮料
- 饥饿、禁食或节食
- 闪烁/炫光
- 强烈的气味
- 过度疲劳
- 头部、颈部或背部受伤
- 气象诱发因素，如温度和大气压力

对于大多数患者而言，这些会超过“偏头痛阈值”并导致头痛发作的诱发因素多是组合存在的，而不仅仅只有一个。

2. 记录“偏头痛日志”

偏头痛日志可以通过以下多种方式帮助您：

- 记录您的发作规律。
- 识别诱发因素。
- 帮助您的家庭医生监测您的药物和副作用。
- 向您的家庭医生说明偏头痛对您生活的影响。
- 识别随时间发生的变化。

可从偏头痛协会获取此日志。

3. 观察您的生活方式

压力是一个常见的诱发因素，您可能无法消除生活中的压力，但您可以控制它。

如果您认为压力是偏头痛发作的诱发因素，那么生物反馈、放松疗法、冥想和深呼吸练习等方法可能对您有所帮助。

改变您的生活方式可能很困难，但是您可能会发现，积极的改变会大大改善您的生活质量。

- 定期进行有氧运动
- 饮食营养均衡
- 有效利用闲暇时间
- 足够的睡眠
- 正确管理您的时间

- 在工作中适当休息

4. 自我管理措施

直至现在，一些最好的偏头痛管理方法也是最古老和最简单的方法：

- 睡觉
- 到一个安静的黑暗房间中
- 冷或热疗法
- 按揉太阳穴
- 穴位按摩和自我按摩

治疗您的偏头痛

拜访您的医生

如果您认为自己可能患有偏头痛，那么获得准确的诊断信息非常重要，因为只有这样才能开始正确地管理疾病。

目前还没有可以诊断偏头痛的检查，医生必须依靠您提供的信息。因此，在去看医生之前做好准备是非常重要的。

确保您可以描述：

- 头痛的位置
- 持续时间
- 疼痛的严重程度
- 发作的频率
- 有哪些其他症状
- 如何影响您的日常活动
- 有头痛/偏头痛家族史吗？

对于这一点，偏头痛日志可能有所帮助。

有些患者需要进行 CAT 或 MRI 扫描。这些检查可以帮助排除其他头痛病因，但不能用于诊断偏头痛。

治疗

急性治疗

急性治疗主要用于在疾病发作时抑制发作。对于大多数偏头痛患者而言，这是合适的，但这种治疗每周最多进行两天，除非在医生的监督下进行。在发作的头痛阶段，应尽早采取急性治疗。

止痛药

- 阿司匹林
- 对乙酰氨基酚
- 非甾体类抗炎药物（NSAID）
- 组合止痛药 - 含有阿司匹林或对乙酰氨基酚以及另一种药物（比如可待因或咖啡因）的组合药物。止吐药也可与止痛药联合使用，可以帮助发作主要症状为恶心的患者。

对于某些偏头痛患者，止痛药效果良好，特别是速效或可溶性药物。请记住，即使这些药物中有很多是以获取的 OTC 药物，但如果使用不当，仍然非常危险。

曲坦类药物

曲坦类药物是 20 世纪 90 年代开始出现的偏头痛特异性处方药，它们不是止痛药。相反，它们针对大脑中的特定血清素受体，这些受体与偏头痛发作相关。

爱尔兰有六种曲坦类药物，包括阿莫曲坦，夫罗曲坦，舒马曲坦，佐米曲普坦，那拉曲坦。

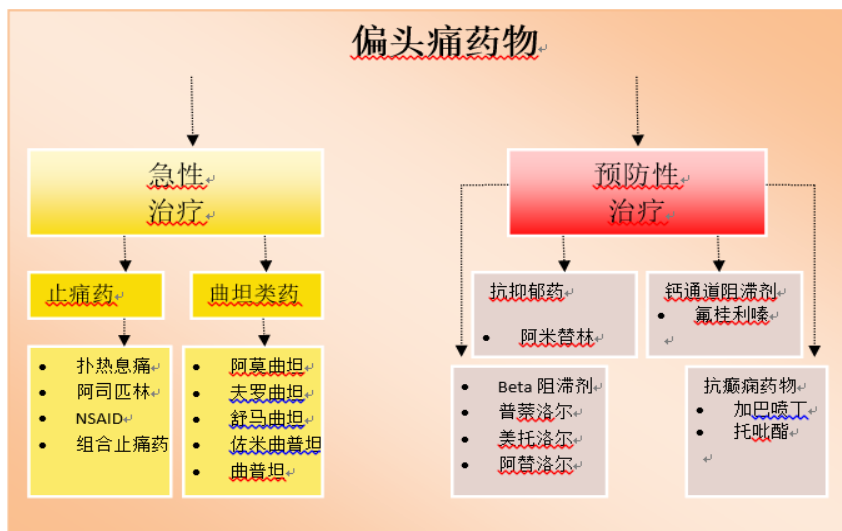
在约 60% 的患者中，片剂形式已被证明可在两小时内缓解头痛。除片剂外，也可使用其他制剂，如口腔崩解片和鼻腔喷雾剂，具体取决于曲坦类药物类型。这些通常适用于严重恶心的患者。

所有这些曲坦类药物都已被证明是有效的，虽然它们的临床表现存在一些差异，但是不存在疗效特别突出的曲坦类药物（优于其他）。有人发现，即使一种曲坦类药物无效，另一种曲坦类药物也可能效果很好。

和其他急性药物一样，在发作的头痛阶段，应尽早使用曲坦类药物。在某些患者中，头痛将在 24 小时内复发，在这种情况下，可以再次使用曲坦类药物。

曲坦类药物一般不会处方于儿童、孕妇或 65 岁以上的患者。

预防性治疗



预防性治疗主要用于降低预期发作的频率和严重程度。每天服用药物，通常需要服用至少6个月。

在出现以下五种情况之一时，医生会开出此处方：

- 如果急性药物治疗期间，每月发作 2 或 3 次以上。
- 如果发作特别严重或致身体失能，并且对急性治疗反应不佳。
- 打破发作循环/周期。
- 如果发作遵循某种规律（例如在经期前后）。
- 患有基底动脉性或偏瘫型偏头痛。

尽管预防性治疗很少能完全防止发作，其成功率约为 50%，但您或多或少也能得到点帮助。

在接受预防性治疗时，遵守以下三条准则非常重要：

- 请按照指示服用药片
- 请勿遗漏。
- 在家庭医生指定的时间内接受治疗。有些药物在三个月内不会显示任何效果。
- 如果出现了副作用，请告诉您的医生，他/她可能会改变药物或剂量。

有多种预防性药物可供选择，包括：

- Beta 阻断剂，如普萘洛尔
- 钙通道阻滞剂，如氟桂嗪
- 抗癫痫药物，如托吡酯和加巴喷丁
- 三环抗抑郁药，如阿米替林
- 5-HT 拮抗剂，如苯噻啶

尽管有些患者的病情可在使用第一种药物时就得到缓解，但大部分患者需要相当长的时间才能找到有效的药物。请不要放弃！

头痛/偏头痛诊所

爱尔兰目前有五个头痛/偏头痛诊所。

这些诊所分别为：

- Beaumont Hospital, Dublin 9
- Cork University Hospital, Cork
- Dublin Neurological Institute, Mater Hospital Campus, Dublin 7
- St. Vincent's Hospital, Dublin 4
- Galway University Hospital, Galway

虽然大多数偏头痛患者可以并且应该在家庭医生的照顾下接受治疗，但仍然存在需要在诊所治疗的难治性病例。您需要家庭医生的推荐信才能到上述任何诊所进行治疗。