



头痛不要忍 找出原因对症治疗

很多人都有头痛的经验，世界卫生组织更将头痛列为最常见疾病的第三名。究竟是什么原因引发头痛的？头痛有根治的方法吗？

常见的头痛类型

根据流行病学的统计，以10万人口来讲，一年大概有7至8万人有过头痛的经验，这其中约有9,000人经历非常严重且令人难以忍受的头痛，而有1,600人左右会找普通科家庭医生治理，其中280人会被转介接受进一步的检查，而只有大约10人会被诊断为脑瘤，从这个数据来看头痛是一个非常普遍的症状。常见的头痛有以下几种：

前额、太阳穴头痛

通常属于「压力紧张型头痛」，可因压力过大引起，也可能是感冒的征兆。

偏头痛

反复轻度或重度头痛，且容易焦虑、愤怒而引起压力，则可能为偏头痛。

颈部至头部疼痛

常见于「低头族」，姿势不正确，当颈部肌肉长期紧张而变得僵硬，也可能导致「紧张性颈项痛」。

眼睛下部位或后方头痛

可能是由「鼻窦炎」引起的，但若伴随有头晕、呕吐等症状，属于「丛集性头痛」，建议立即求诊治理。

整个头部有剧痛

如有怕光、头晕、呕吐等症状，这种头痛千万不要犹豫，要立即求诊，因为有可能是中风前兆所引起的剧烈头痛。



■ 颈部至头部疼痛，常见于「低头族」，姿势不正确，当颈部肌肉长期紧张而变得僵硬，也可能导致「紧张性颈项痛」。

头痛持续不应掉以轻心

头痛的成因包括了危险的疾病及比较不需担心的病症。危险的疾病有脑出血（颅内出血）、脑梗塞、脑肿瘤以及脑炎等。如果没有罹患这些疾病的可能性，即使头痛也不需要太担心，但是轻微头痛仍可能是这些疾病的征兆，读者还是要注意一下。以脑出血为例，通常是先有小出血，再出现暂时的头痛。至于脑梗塞则完全不会出现任何自觉症状，因此不可以认为头痛轻微就是普通的头痛，如果头痛持续便不能掉以轻心应及早接受诊治。

导致脑梗塞有各种原因，大部分都与心血管疾病有关。出现心房颤动等心律不整的人较容易有脑梗塞。如果是高血压、高胆固醇、动脉硬化、糖尿病的患者，也需要特别注意。



■ 眼睛下部位或后方头痛，可能是由「鼻窦炎」引起的，但若伴随有头晕、呕吐等症状，属于「丛集性头痛」，建议立即求诊治理。

危险的脑疾可用MRI、CT诊断

脑出血的常见原因是高血压。血压偏高，而且家族有罹患脑出血的历史，只要脑出现动脉瘤或先天性血管异常加上血压控制不良，就可能引起脑出血。至于年轻人较容易发生的则是脑肿瘤，但脑肿瘤不会突然头痛，而是会随着肿瘤增大而出现症状。脑肿瘤的特征是头痛会愈来愈严重，尤其在早上睡醒时分感觉更加强烈。

其实这些危险疾病都可以利用磁力共振（MRI）或电脑扫描（CT）进行精密度的诊断。普通的健康检查通常都不会检查到脑部，所以当症状出现时一定要及早求诊。

科医生会根据患者提供的各种症状专判断出是否有脑出血或脑梗塞、脑肿瘤等危险的疾病，继而对症治疗。



■ 头痛的成因包括了危险的疾病及比较不需担心的病症，危险的疾病有脑出血、脑梗塞、脑肿瘤以及脑炎等。