



# 頭痛不要忍 找出原因對症治療

很多人都有頭痛的經驗，世界衛生組織更將頭痛列為最常見疾病的第三名。究竟是甚麼原因引發頭痛的？頭痛有根治的方法嗎？

## 常見的頭痛類型

根據流行病學的統計，以10萬人口來講，一年大概有7至8萬人有過頭痛的經驗，這其中約有9,000人經歷非常嚴重且令人難以忍受的頭痛，而有1,600人左右會找普通科家庭醫生治理，其中280人會被轉介接受進一步的檢查，而只有大約10人會被診斷為腦瘤，從這個數據來看頭痛是一個非常普遍的症狀。常見的頭痛有以下幾種：

### 前額、太陽穴頭痛

通常屬於「壓力緊張型頭痛」，可因壓力過大引起，也可能是感冒的徵兆。

### 偏頭痛

反覆輕度或重度頭痛，且容易焦慮、憤怒而引起壓力，則可能為偏頭痛。

### 頸部至頭部疼痛

常見於「低頭族」，姿勢不正確，當頸部肌肉長期緊張而變得僵硬，也可能導致「緊張性頭頸痛」。

### 眼睛下部位或後方頭痛

可能是由「鼻竇炎」引起的，但若伴隨有頭暈、嘔吐等症狀，屬於「叢集性頭痛」，建議立即求診治理。

### 整個頭部有劇痛

如有怕光、頭暈、嘔吐等症狀，這種頭痛千萬不要猶豫，要立即求診，因為有可能是中風前兆所引起的劇烈頭痛。



■頸部至頭部疼痛，常見於「低頭族」，姿勢不正確，當頸部肌肉長期緊張而變得僵硬，也可能導致「緊張性頭頸痛」。

## 頭痛持續不應掉以輕心

頭痛的成因包括了危險的疾病及比較不需擔心的病症。危險的疾病有腦出血（顱內出血）、腦梗塞、腦腫瘤以及腦炎等。如果沒有罹患這些疾病的可能性，即使頭痛也不需要太擔心，但是輕微頭痛仍可能是這些疾病的徵兆，讀者還是要注意一下。以腦出血為例，通常是先有小出血，再出現暫時的頭痛。至於腦梗塞則完全不會出現任何自覺症狀，因此不可以認為頭痛輕微就是普通的頭痛，如果頭痛持續便不能掉以輕心應及早接受診治。

導致腦梗塞有各種原因，大部分都與心血管疾病有關。出現心房顫動等心律不整的人較容易有腦梗塞。如果是高血壓、高膽固醇、動脈硬化、糖尿病的患者，也需要特別注意。



■眼睛下部位或後方頭痛，可能是由「鼻竇炎」引起的，但若伴隨有頭暈、嘔吐等症狀，屬於「叢集性頭痛」，建議立即求診治理。

## 危險的腦疾可用MRI、CT診斷

腦出血的常見原因是高血壓。血壓偏高，而且家族有罹患腦出血的歷史，只要腦出現動脈瘤或先天性血管異常加上血壓控制不良，就可能引起腦出血。至於年輕人較容易發生的則是腦腫瘤，但腦腫瘤不會突然頭痛，而是會隨着腫瘤增大而出現症狀。腦腫瘤的特徵是頭痛會愈來愈嚴重，尤其在早上睡醒時分感覺更加強烈。

其實這些危險疾病都可以利用磁力共振（MRI）或電腦掃描（CT）進行精密度的診斷。普通的健康檢查通常都不會檢查到腦部，所以當症狀出現時一定要及早求診。專科醫生會根據患者提供的各種症狀，判斷出是否有腦出血或腦梗塞、腦腫瘤等危險的疾病，繼而對症治療。



■頭痛的成因包括了危險的疾病及比較不需擔心的病症，危險的疾病有腦出血、腦梗塞、腦腫瘤以及腦炎等。

\*如對腦及脊椎神經外科有任何查詢，請瀏覽[www.brainandspine.com.hk](http://www.brainandspine.com.hk) / [www.chiro-neuro.hk](http://www.chiro-neuro.hk) 或致電2367 6116。