

你听过这些错误的说法吗？
“偏头痛很普遍，没什么大不了？”
“偏头痛发作就吃止痛药，不必看医生。”

这些误区让许多患者迟迟不愿求医，以致影响生活品质。影响有多大？看王女士（39岁，行政人员）的“头痛日记”就能明白。

她与偏头痛纠缠多年终于成功管控疼痛，并在主治医生，即国立大学医院神经内科顾问医生张卡医生的安排下接受访问，还提供了“头痛日记”图片。

王女士求学时，一头痛就服用斑纳杜，大学生活大致不受影响。但开始工作头两年，偏头痛越来越频繁，疼痛越来越剧烈，现成的止痛药不再奏效，有时还会呕吐。“有时车程稍长又颠簸，或是晒了太阳、睡眠不足、月经来了、生了暗疮，都可能诱发偏头痛。”

遗憾的是，王女士看过的很多家庭医生都以草率态度对待她的偏头痛。除了服用家庭医生开具的止痛药，她只能在头痛发作时待在昏暗且安静的房间里，试图通过睡眠来缓解疼痛。她认为不能一直因为偏头痛请病假，于是在2009年看了专科医生。

MRI检查后没发现异状，医生诊断她患上紧张性头痛，并开了每天服用的预防性药物。然而，服用一年后，她的症状仍没有改善。让她放弃治疗的另一个原因是，医生在听诊时漫不经心，对她的疼痛日记只是匆匆瞥一眼，似乎她频繁的头痛发作并不值得重视。

王女士说：“我开始觉得头痛没法医好，只能带着疼痛生活。”

所幸她有家人的照顾和支持。妈妈为她熬汤，帮她擦药油，丈夫在她头痛发作时承担所有家务和照顾孩子。之后的10多年，她会随身携带止痛药，还尝试正念练习、中药、镁的补给品等，症状却越来越严重——每次发作就连续三天痛到不行，一晚呕吐10多次，难受到一两天完全不能吃喝，无法冲凉，只能躺着。

王女士在2022年再次求医，并经由综合诊疗所的转介来到国大医院。她说这次医生比较能理解她，特别是张卡医生会仔细聆听她解释症状。她试了几种预防性口服药物，后来效益最大的是一种皮下注射药物。如今，她的偏头痛最多一个月发作一两次，不再呕吐，头痛程度也大大降低。

王女士坦言，偏头痛是一种难以启齿且不被理解的疾病，她大部分同事和朋友都不知道她患病。她说：“多数人觉得吃了斑纳杜，多喝点水就没事，也会觉得服了药就可继续工作或社交。”

MONTHLY MONITOR					每月检查记录				
Month 月份: JAN / FEB / MAR Year 年度: 2009									
Date	Duration	Trigger Factors (情绪、环境、食物、饮料)	Remarks	Medication, Time & Dosage	Severity of Pain Score 1 (least) to 10 (most)	Symptom Relief After Medication Score 1 (least) to 10 (most)	Disability	Remarks	
日期	持续时间	引发因素	备注	药物、服用时间和剂量	疼痛程度 (1最低)至10(最高)	服药后症状的减轻 (1=不明显)至10(最显著)	头痛带来的不便	备注	
21/01	23hrs	not known		—	1	—	—	Heavy head	
21/01	24hrs	not known		1 paracetol / 11:30pm	3-5	sleep more up ok.	—	left side more	
4/02	whole night	not known - 2 PM to MN		2 paracetol / 7pm	7	7	—	left side more. P. left side more. P. left side more. P.	
5/02	23hrs	from last night		2 paracetol / 3:45am	7	2	—	left side more. P. left side more. P. left side more. P.	
6/02	whole day	from 6:30am, woke up. 5pm again		1 paracetol / 7am 2 paracetol / 6pm	6	2	—	left side more. P. left side more. P. left side more. P.	
10/02	2.5 hrs	from 5pm till bedtime		2 paracetol / 6pm	7-9	sleep more up ok.	—	left side more. P. left side more. P. left side more. P.	
11/02	29 hrs	from 2pm wake? stress?		1 paracetol / 2:30pm 1 naproxen / 5pm 1 paracetol / 12am 1 paracetol / 8pm	8	5	—	left side more. P. left side more. P. left side more. P.	
16/02	whole day	wake? stress?		1 paracetol / 12am 1 paracetol / 8pm	7	5	—	left side more. P. left side more. P. left side more. P.	
20/02	26 hrs	wake? stress?		No medication	5	—	—	left side more. P. left side more. P. left side more. P.	
7/03	2 hrs			2 paracetol @ noon (8 hr interval)	7	—	—	left side more. P. left side more. P. left side more. P.	
9/03	whole night	wake up, alright		2 paracetol / 7pm 1 naproxen / 10:30pm	8	6	—	left side more. P. left side more. P. left side more. P.	
19/03	whole night	wake up, alright		1 naproxen / 6:30pm	7	5	—	left side more. P. left side more. P. left side more. P.	
28/03	2 hrs	wake up, alright		2 paracetol / 7pm	7	4	—	left side more. P. left side more. P. left side more. P.	

王女士的“疼痛日记”仔细记录每次偏头痛发作的日期、时长以及疼痛程度，头痛有时长达24小时。（受访者提供）



报道 | 陈映蓁
yingzhen@sph.com.sg

六月是偏头痛意识月。通过一名患者的真实经历，以及神经内科医生、疼痛管理专家和中医师的专业解析，揭示了偏头痛的复杂性，以及行之有效的治疗方法，让患者正确认识和管理这种常见的神经系统问题。

别当偏头痛忍者

求医找出缓解疗法

强了，求医途径也有改善。

此外，患者呈年轻化趋势，延迟治疗的天数也减少。他说：“看到更多人了解偏头痛的影响，更快求助，让我们备受鼓舞。但有些患者还是忍了很多年才看专科医生，他们常以为无计可施，或是把偏头痛当成正常的事。”

张卡医生解释，一般相信偏头痛的起源是大脑天生超级敏感，简单说是疼痛通路过于敏感；加上荷尔蒙及环境因素，比如压力大、睡眠不足或是荷尔蒙的波动，就会造成偏头痛发作。“它无法治愈，但可以管控，就像高血压或糖尿病一样。”

能否依赖止痛药管控偏头痛？张卡医生、国立脑神经医学院的脑神经内科学术顾问医生王秋胜医生，以及乐善中医诊所的傅瑜敏医师都说长期而言并不可行。

王医生解释：单靠止痛药对付偏头痛，可能导致反跳性头痛（又称药物过度使用性头痛），即因频繁使用急性药物，而提高头痛的发作频率和严重程度。

王秋胜医生指出，更理想的做法是尽快诊断并根据患者情况拟定个人化的治疗方案，其中包括改善生活方式以及适当的急性治疗和预防性治疗，如此一来就能显著改善生活品质，患者也可以恢复原来的日常活动。他说很多人误以为偏头痛就是“严重的头痛罢了”，其实偏头痛是复杂的神经系统疾病，伴随头痛而来的症状还有情绪变化、暴躁易怒、感觉恶心、作呕以及忽然渴望某种食物。

王医生强调：“现在有很多有效的治疗方法，患者不应独自默默受苦。”（NNI提供）

他举例，近年出现的重大治疗进展包括可口服、皮下注射或静脉注射的CGRP抑制剂；CGRP是一种会引发疼痛的神经肽，临床研究显示CGRP抑制剂能显著减少偏头痛发作的频率，而且副作用微乎其微。

其他行之已久的治疗方式

偏头痛是普遍的神经系统问题，全球平均每七个人就有一人患病，女性患者较男性多。（iStock图片）

包括止痛药、翠普敦类药物（triptans）、止吐药、口服预防性药物、神经调控治疗以及注射肉毒杆菌素。王医生说，治疗方案因人而异，医生须考虑发作频率、患者的偏好以及其他健康状况。

不想治疗也应求医

偏头痛可分为发作性偏头痛（episodic migraine）和慢性偏头痛，前者即每个月的头痛天数少于15天；后者即每个月的发作天数至少15天（其中至少八天符合偏头痛的诊断准则），并持续三个月以上。

如何知道自己的头痛是不是偏头痛？张卡医生说可用简化的检测工具NDP：Nausea（感觉恶心）；Photophobia（畏光）；Disabling headache（让人丧失正常能力的头痛）。符合至少两项，应该就是偏头痛。

新加坡疼痛护理集团的首席顾问疼痛专家李文鉴医生说，很多患者会学习尽量避开偏头痛的诱因，比如杂声、猛烈的阳光或是剧烈的运动等，有些人也因发作频率低（一年两三次），所以从来没有求医。

李医生明白有些人觉得头痛不太严重，或是不常发作，所以认为不必治疗，但他鼓励所有患者至少看一次医生，起码了解自己的状况有多轻微或严重，“你可以选择不做治疗，但还是应该得到诊断。”

根据他的临床经验，小部分患者确实试过很多方法仍无法缓解偏头痛，但也有大约25%的患者在接受治疗后，不再受偏头痛困扰，尽管他无法排除日后发作的风险。

李医生提醒：“每个人的偏头痛都不一样，你的朋友或亲人的偏头痛也可能跟你不同，所以应该先诊断，然后尝试治疗。偏头痛会影响你的睡眠、心灵和心态等，千万不要觉得没有希望，其实还是看得到曙光。”

回想备受偏头痛折腾的日子，王女士坦言自己该早点再看一次专科医生。她仍记得2022年在国大医院为她看诊的资深医所说的：“你不必这样过生活。”“那一句话让我看到一丝希望。虽然我在国大医院试了几种治疗方法才真正见效，并非一夜之间好起来，但我非常感恩。”

偏头痛发作可按哪些穴位？

偏头痛的对策之一是穴位按摩。乐善中医诊所的傅瑜敏医师建议按揉下列穴位，有些能同时缓解其他部位的疲劳或疼痛。

①印堂穴（左右眉间正中央）

用食指绕圈移动，轻轻按摩一分钟。作用：缓解偏头痛和眼部疲劳。



②太阳穴（头部两侧，外眼角和眉尾中间的凹陷处）

用食指顺时针转圈，轻轻按摩两分钟。可同时按压左右两边的太阳穴。作用：缓解头痛和偏头痛，让眼睛更明亮。



③风池穴（后头骨下，大致与耳垂平行的凹陷处）

手指交叉放在后脑勺，两个拇指放在风池穴，用力往上按压四至五秒。作用：缓解头痛和偏头痛。

④肩井穴

大椎是低头时，颈后凸起下方的凹陷处，肩峰是肩关节上方凸起处，两者连线的中间点即肩井穴。

用拇指在其中一边的肩井穴用力转圈，一分钟换边。

作用：舒缓偏头痛、头痛、颈部僵硬、肩膀紧张。

★注：孕妇不宜



⑤合谷穴（手背第一和第二掌骨间）

拇指和食指合拢时，两指间肌肉的最高处即合谷穴。用拇指用力按压，转圈移动，顺时针或逆时针皆可，关键是要按到有酸麻胀痛的感觉。左手拇指点揉右手合谷穴，右手拇指点揉左手合谷穴，交替进行各1分钟，可反复操作直至缓解。

作用：舒压；缓解牙痛、头痛、偏头痛、脸部和颈部疼痛

★注：孕妇不宜

⑥中渚穴（手背第四、五掌骨间凹陷处）

用拇指指腹点按穴位四、五秒，接着沿顺时针方向揉按穴位三至五分钟，以穴位局部产生酸胀感为宜。换边做。

作用：缓解偏头痛、头痛、上背痛。



上述穴位无须每个按压，但不妨逐一尝试，看哪个最有效。穴位按摩不能取代医生的诊治；如果疼痛无法缓解，请务必求医。

傅医师说，有些人习惯偏头痛发作就尽量睡觉，但这种做法未必奏效，睡醒后可能更痛；睡午觉或提早睡觉，也可能扰乱睡眠周期，结果再次诱发头痛，因此最好还是尽快求医。

傅医师治疗偏头痛时，会根据患者的发作频率和时长、疼痛的位置以及其他症状等制定治疗方式，一般会结合中药、针灸以及刮痧。



扫码看傅瑜敏医师的穴位按摩示范。