

# 傷腦筋， 我又頭痛了！



藥師您好，我今年四十三歲，任職於企業的管理階層，有習慣性的頭痛。只要一熬夜或工作壓力大就容易發作，以前剛開始只是肩頸疼痛，後來逐漸痛到眼眶周圍，甚至整個頭都痛，尤其是生氣時更是痛得厲害。每次頭痛我都會去藥局買止痛藥來吃，但是效果漸漸變得不好，吃太多又怕會傷身體。這個頭痛困擾我好久了。現在想改用中藥來治療，可以嗎？

文 / 歐乃菁 臺北慈濟醫院藥劑科中藥股藥師

很多人都有頭痛的經驗，會造成頭痛的原因很多，有感冒、緊張、月經、失眠，甚至包括頭部外傷、腦瘤、腦血管的問題等；有時候眼睛、鼻子、耳朵、牙齒的問題也會導致頭痛，還有不少人的頭痛是屬於原因不明的頭痛。

## 風寒暑濕易外感 解壓去瘀化內傷

雖然引起頭痛的原因很多，在中醫大體上可分為「外感」和「內傷」兩大類：

### 一、「外感頭痛」

是指受到風、寒、暑、濕、燥、火等外邪的侵襲，使得頭部的氣血經絡循環不順暢，引起頭痛，有點類似感冒的頭痛，發病通常較急，也比較怕風，一吹風就容易頭痛；若是怕風又怕冷的頭痛，中醫稱之為「風寒頭痛」；

若是頭痛怕風又兼有火氣大的症狀，中醫稱之為「風熱頭痛」；如果頭痛怕風又兼有濕氣重的症狀，就稱之為「風濕頭痛」。在治療外感頭痛，中醫會用祛風藥，如荊芥、防風、川芎等，再依個人體質加入清熱藥，如石膏、黃芩等或利濕藥，如薏仁、茯苓等。

## 二、「內傷頭痛」

是指肝陽上亢、氣血不足或是因為痰濁、瘀血，經絡阻塞所導致的頭痛。「肝陽上亢」是指生活緊張、工作壓力大、睡眠不足等因素，造成內分泌與自律神經失調、血壓升高及肩頸僵硬。在治療內傷頭痛時中醫會用鎮肝潛陽的藥物，如天麻鉤藤飲、鎮肝熄風湯等。另外，體質虛弱時，遇風冷侵襲，導致身體血氣鬱滯，也會導致頭痛的發生。「氣血不足」，如氣虛、血虛、腎虛等，會使頭部血液循環不足，頭暈頭痛。身體愈疲勞頭就愈痛，像是月經後的頭痛，可用人參養榮湯之類的補養氣血方劑。「痰濁」也會引起頭痛昏朦，常伴隨著胸悶疲倦，中醫治療則以利濕化痰藥物為主，如半夏朮麻湯。而「瘀血」則是泛指血液循環不通暢，造成頭部刺痛、痛點固定，歷久無法痊癒，這種頭痛有時是頭部外傷引起，治療瘀血頭痛則以活血化瘀藥物為主，如通竅活血湯。

### 運動或按摩 舒緩緊張減頭痛

緊張性頭痛會感到整個頭鈍痛、壓迫痛、緊繃感，或是感覺頭有帶子捆綁，碰觸頭皮、噪音、壓力、焦慮、憤怒、憂鬱而加重頭痛的症狀。通常不會有前兆症狀如噁心、嘔吐、畏光畏聲、視力障礙等症狀的產生。頭痛可持續數小時至數週，甚至於數年。緊張性頭痛由中醫師辨證屬肝鬱化熱者，通常醫師會給予加味逍遙散和柴葛解肌湯合方，一來疏肝解鬱清熱，二來放鬆頭皮枕項肩背肌肉，可得到不錯的療效。

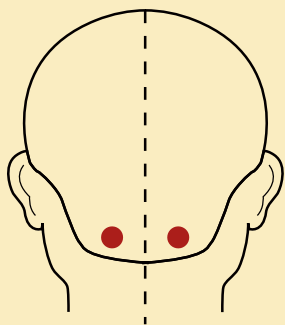
現代人壓力大，睡眠品質差，因肌肉緊繃引起的頭痛比例也大幅增加，此類亦屬於緊張性的頭痛。疼痛部位多在後腦杓及兩側太陽穴附近，可藉由肌肉按摩來放鬆，或運動來增加肌力，平時不要固定同樣的姿勢超過五十分鐘，以及調整床的柔軟度和枕頭高低，多半能獲得改善。另外，運動是一種減輕壓力的好方法，對於緊張性頭痛病人可以得到很好的緩解，運動會使大腦分泌更多的腦內啡，腦內啡是一種類似嗎啡特性的腦部自然化學物質，有放鬆與止痛的效果。

## 按摩穴位 緩解頭痛

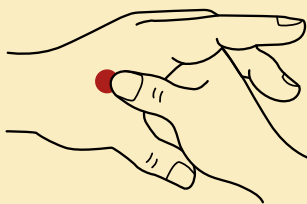
有時頭痛不舒服，又無法立即就醫，可利用局部穴位按摩來緩解頭痛。

後腦杓頭痛：按摩頭部枕骨下方的風池穴；鼻子不通引起頭痛：按摩合谷、迎香穴；放鬆頭皮緊繃感：按摩神門穴、百會穴。

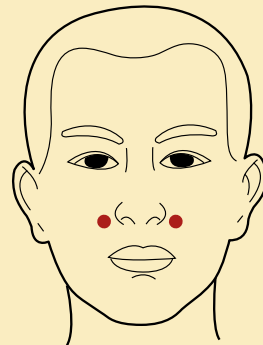
頭痛的原因眾多而複雜，最好由醫師診治後，再根據個人狀況治療；中醫也會將您的頭痛病症，經由辨證後，再依據個人的體質調整藥方，中醫也提供按摩穴位的方式來緩解頭痛，所以中醫也是一個不錯的治療選擇。🌿



風池穴



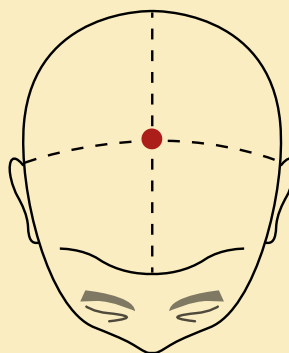
合谷穴



迎香穴



神門穴



百會穴