**認識頭痛、頭暈**

|  |
| --- |
| **頭痛**      頭痛有一些是病變需要馬上處理、有些則是經常發作不屬於緊急，不必要立刻處理；我們根據臨床症狀大約有如下之分類：  1. 緊張性頭痛—最常見。泛指發生於工作繁忙、熬夜、失眠狀況、精神壓力極大，生活品質不好(如：嗜菸、酒)對某種工作產生身體壓力也會造成。疼痛好發生於頭部四周，如孫悟空之頭箍一般；病人感覺頭緊繃、血管跳動般—搏動式頭痛，多發生於工作結束、下午勞累或緊張狀況之後。  2. 血管性頭痛—這種頭痛純粹是搏動式頭痛，發生於血管位置，比如太陽穴頸部，因為此些地方有大條血管。當某種原因促成血管擴張時，血管外壁受到刺激就會產生大量訊號，病人感覺頭痛此種頭痛隨著血流搏動，也就是心臟跳一下就痛一下。病人常描述如被鐵鎚敲搥一般或被動物叮咬。有時非常厲害。更常發生在女性月經前後，因為月經來前後內分泌改變而使血管擴大，有些病人則發生於喝酒後，因為喝酒是讓血管收縮後又脹大。  3. 典型偏頭痛—也是一種血管性頭痛，常發生於特殊情況，且常伴隨神經機能症狀或預感如感覺身體不舒服、頭暈發冷食慾不振然後伴隨頭痛，也是一種搏動式頭痛，如果伴隨視力模糊酸痛或噁心感，更能確定為此種頭痛。有時偏頭痛厲害時會如中風般，身體一側麻木無力，或視力某一方面看到幻覺感，當頭痛消失時，此神經性症狀也消失，偏頭痛之治療相當困難常需要患者久病成良醫：因其發生與體質相關，往往無法根治，病人經過多次發生時可以了解自己於何種情況下容易發生，就可以有預感，則服用特殊偏頭痛藥物，一般止痛藥是無效，所以必須服用麥角類藥物，此類藥物可以防止血管收縮或擴張，但需事先服用，如果已經發生則難治療，此頭痛有時與季節有關，有時好發春夏或秋冬間，病人須於好發期常服用，  \*依據法律規定健康中心不可提供藥物使用，如有頭痛難忍、不適需送至醫院求治\*      **頭暈怎麼辦?**    頭暈是一個常見的症狀，它可以因為各種的疾病而產生，要討論頭暈的治療必須先分清楚頭暈背後的病因，因為頭暈的原因非常多，若原因不同其治療當然是天南地北各不相同。  一、處理頭暈 (Dizziness)的第一步，要先確定病患的訴求是甚麼？一個頭暈的名詞對於不同的人它可以包含各種不同含意，特別對一些教       育程度較不高的年長者，因為名詞掌握的並不多，問題不好分析明確。一般說來在國語中頭暈常常包含下述的症狀，例如走路不穩，例        如頭昏眼花，例如頭重重的，例如眼前一片黑暗，例如暈眩，甚至昏迷，可是也有把頭痛和頭暈混為一談沒有分別的病患。  頭暈就其常見原因可分成三大類，第一類是平衡神經的問題，如良性姿態性陣發性暈眩BPPV(Benign positional paroxysmal vertigo)、美尼耳氏病(Meniere's disease) 等等；第二類是中樞神經的問題，如腦椎體動脈血流不足(Vertebral Basilar Insufficiency)、腦幹中風前兆或腦幹中風(Brain stem stroke) 等等；第三類是全身性疾病的問題，如藥物的副作用或毒性(Drug intoxication  如喝酒) 、起立型低血壓的頭暈(Orthostatic hypotension, 包括貧anemia，或心律不整cardaic arrthymia)、暈厥前頭暈(Presyncopal dizziness) 、低血糖頭暈(Hypoglycemic dizziness)……等等。  一般人在人生經驗中較常接觸的，例如感冒時，會頭昏眼花就是頭暈，若又發燒時頭更是重重的，這在上一段的分類屬第三類。又如喝酒後站不大穩這也是第三類，還有貧血，常常一站起來眼前一片黑暗需要趕快蹲下，這也是第三類。或是頭部被打被敲，之後的頭暈這是第二第一類，以上這些是一般人能從日常生活中體會到的經驗。  二、處理頭暈的第二步，接著要區別頭暈和暈眩(Vertigo) 。頭暈含義較廣，暈眩是其中的一種而已。暈眩包含一種天旋地轉的感覺或是外       在環境移動的感覺或是自體移動的感覺。暈眩就像我們暈車暈船那樣，好像外界的東西都在動或者自覺身體要傾倒了，這常會伴隨嘔          吐。如果是暈眩的病患多半都是神經出了問題，在前面分類多屬第二第三類。這種和貧血，感冒沒有太大關係。 |