

偏头疼

偏头痛是一种好发于20-40岁女性的慢性疾病。其特点是间歇性且反复发作的中度至重度头痛。不幸的是，偏头痛往往没有得到足够的诊断、治疗或重视。然而，通过准确的诊断、合理的治疗以及必要时的预防措施，都能改善它的症状。不同类型的偏头痛有不同的预防和治疗方法，以减少或控制疼痛发作。

有哪些症状？

反复发作的中度至重度搏动性头痛，通常出现在头部的一侧或眼睛后方。有些情况下，头痛可能非常剧烈，严重影响日常生活。

伴随症状可能包括恶心、对光线、声音或气味敏感，以及难以集中注意力。

偏头痛通常持续数小时至3天。

部分患者在头痛前或发作时会出现“先兆”（aura），即发生触觉异常或视觉异常（如明亮的光点或锯齿状线条）。

它的病因是什么？

偏头痛可能有家族遗传倾向，但确切原因尚不清楚。

压力、激素变化（如月经周期或避孕药使用）、天气变化、某些药物、睡眠不时长、久坐、咖啡因、酒精、强烈感官刺激以及特定食物（如巧克力或奶酪）都可能诱发偏头痛。由于诱因因人而异，记录症状和诱因的日记有助于识别和避免触发因素。

如何诊断

需要预约家庭医生评估症状。通常体格检查和神经系统检查都是无异常的。在某些情况下，

可能需要进一步检查以排除其他疾病，但这些检查并不是用于诊断偏头痛。

如何治疗？

保持健康的生活方式，如规律作息、适量运动和均衡饮食，同时避免已知诱因是至关重要的。



发作时建议在安静、黑暗的环境中休息，并冷敷头部。



药物治疗因人而异，因此需要定期随访。用于缓解偏头痛发作的药物应在疼痛刚开始时尽快服用。

对于频繁发作的患者，医生可能会开具预防药物。

自行用药可能带来严重问题，如头痛频率和强度增加以及影响生活质量，因此应避免未经指导的药物使用。

何时需要前往急诊？

- 持续头痛超过 3 天。
- 先兆持续超过 60 分钟。
- 出现无法控制的呕吐。
- 头痛症状与以往的发作不同。
- 服用常规治疗药物后仍没有缓解。