



中醫談頭痛

文 / 臺中榮總傳統醫學科醫師 劉遠晷

許多人都有頭痛的經驗，頭痛會影響日常生活，進而降低工作、課業表現，在排除致命、重大的疾病，許多人會透過藥物來止痛，但頭痛仍然不定時發作，就病人而言除了希望當下止痛外，也希望找出頭痛原因，並減少發作頻率與程度。

西醫看頭痛：分為原發性頭痛(>90%)與次發性頭痛(<10%)

1.原發性頭痛：通常這一類頭痛，不會有致命風險，但也是大部份病患所困擾的，治療方式多為止痛藥物，常見的頭痛類型包括

頭痛類別	緊張型頭痛	偏頭痛	叢集性頭痛
程度	輕度到中度	中度至重度	中度至重度
持續時間	數十分鐘到數天	數小時到數天	數分鐘到數小時
頭痛特點	雙側，緊繃、脹感	單側，抽動、搏動	單側，始於眼睛或太陽穴
伴隨症狀	頭、頸、肩膀的肌肉壓痛	噁心嘔吐、畏光	眼皮下垂，瞳孔縮小，流淚，眼眶周圍水腫
相關因素	生活壓力、情緒緊張相關	壓力、月經、視覺刺激、環境氣候變化、飲食等	菸、酒、遺傳因素

2.次發性頭痛：通常有相關的疾病伴隨，例如：腦部感染(腦膜炎、腦部膿瘍)、腦部腫瘤(原發性腫瘤、其他部位腫瘤腦部轉移)、腦部出血、急性青光眼發作、自體免疫血管炎、腦部外傷撞擊、局部帶狀泡疹、鼻竇炎等，上述疾病的治療方式，要針對疾病本身處理原發性問題，頭痛才可以緩解。

頭痛警訊：

如果頭痛伴有下列情形，較有可能是次發性頭痛的危急狀況，請盡速就醫。

包含：發燒、神經學症狀(肢體無力、臉歪嘴斜、語言表達困難、局部感覺異常)、視物不清、意識改變、快速並劇烈且難以忍受的疼痛、頭痛性質與以往經驗不同、外傷撞擊後的頭痛、本身自體

免疫力低下(後天免疫缺乏症候群)等、有癌症相關病史、頭面局部皮膚皮疹、現行懷孕中等，以上狀況建議盡速前往醫院就醫。

中醫看頭痛：

頭部是十二經絡氣血匯聚之處，《黃帝內經·素問·脈要精微論》：「頭者精明之府。」，《臨証指南醫案·卷八》：「頭為諸陽之會。」舉凡五臟六腑的氣血接上注於頭。頭痛可因：

- 1.六淫之邪外襲，上犯巔頂，邪氣滯留，使氣血運行受阻，造成頭痛。
- 2.內傷病久，氣血不足以充養頭部，造成頭痛。
- 3.局部有痰濁瘀血，阻滯經絡運行，也會發生頭痛。

造成頭痛的病因：

- 1.在日常生活中，受到外界環境溫度、濕度等影響，不經意間受到風吹、日曬、雨淋等。
→即中醫的外感六淫之邪。
- 2.由於日常生活作息不正常，壓力來源大；或是飲食不正常，長期使用容易造成頭痛的食物；或是本身體質因素等。
→即中醫的內傷頭痛，因為影響

到臟腑系統，同時會有其他的身體症狀。

- 3.因為跌倒外傷，造成局部經絡運行不暢，在中醫的理論下有病理產物，如：氣滯、血瘀、痰濁等因，局部循環差，也會造成頭痛。

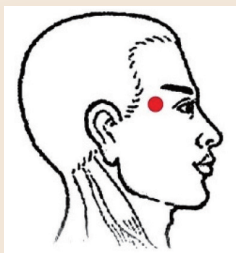
中醫對頭痛的治療，經過許多的研究顯示，可以透過中藥(科學中藥、水煎藥物)或是針刺治療等方式，來改善頭痛的發作頻率、疼痛程度等。且中醫依據辨證論治的系統，在每個人有不同的生理條件與後天養成環境，在思考其病因也不同，給與的治療原則也不同，因此會對應不同的藥物、穴道，也是個人化的治療，來改善頭痛的症狀。

衛教：

- 1.調整生活作息，不宜過度勞累，有充足且良好的睡眠。
- 2.均衡的飲食習慣，減少誘發頭痛的食物，如：冰冷食物、加工食物；可增加自然原型食物的攝取。
- 3.適度的運動。
- 4.減少壓力來源，適時放鬆心情。
- 5.避免使用酒精、菸、大量的咖啡等。

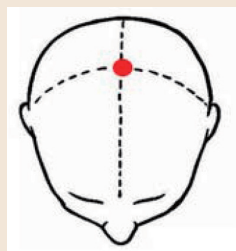
- 6.注意頭部保暖，外出可戴帽子；淋浴後請盡速擦乾頭髮。
- 7.居住環境宜清靜，光線不要過度亮或不停閃爍，避免雜音、吵鬧的環境。

穴道按摩：因為病人的病因、頭痛位置、症狀的不同，而對應不同的治則與穴道，以下提供幾個常用穴道，實際上可以詢問中醫師給予適合自己的穴位按摩。🏥



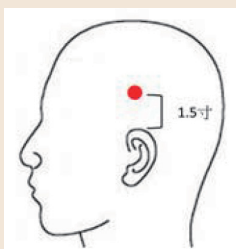
穴位：太陽

位置：頭部外側面，眉梢與外眼角中間，向後一橫指（約1寸）凹陷處



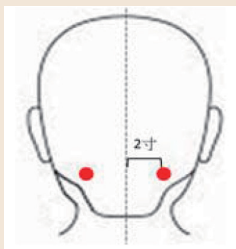
穴位：百會

位置：頭頂正中心，兩耳角直上與身體正中線交點



穴位：率谷

位置：耳尖直上，入髮際，兩橫指（約1.5寸）



穴位：風池

位置：後頭部，入髮際，枕骨下方，距正中線3指幅（約2寸）凹陷處