

## 瞭解您的頭痛

在頭痛的診療中，病史是很重要的一環。而頭痛是一種主觀的感受，唯有自己最清楚。但是我們平常如果不去注意的話，當醫師問起時，不是要想很久就是會提供錯誤的訊息。為了得到最好的診斷治療，在看病之前有必要先思索及觀察自己的頭痛。最好能用 " 頭痛日誌 " 作成記錄。一個人可能會有兩種以上之頭痛，會分別或同時發作，這都要詳實記錄。

## 1) 頭痛型態：

頭痛，到底頭怎麼痛？發作的時候，是不是抽一下、抽一下，如同血管搏動一般？還是痛起來的時候，像被電到一樣？還是如同戴帽子般的緊束感？或只是重重的？暈暈的？頭痛的時候，只有一種痛法，或是好幾種痛法混雜發作？頭痛型態要以自己最貼切的形容詞來記錄。

## 2) 第一次痛到現在有多久了？

頭痛的發作，有可能是整日不停的持續性痛，也有可能是斷斷續續的痛。有可能痛了好幾十年，只是最近幾個月比較厲害。一兩年內的頭痛愈是要特別小心是否有潛在的危險。

## 3) 每次大概痛多久？

在沒有吃止痛藥的情況，每次頭痛大概會痛多久。如果是去睡了一覺頭痛才好，那就要算到睡醒時刻。一般而言，神經痛大概會突然痛幾秒鐘或幾分鐘，而偏頭痛通常會痛好幾小時或至好幾天。

## 4) 頭痛程度：

一般而言，緊縮型頭痛比較輕微，偏頭痛比較痛，甚至會影響工作能力。而三叉神經痛或叢聚型頭痛算是較劇痛的。為了定量方便，我們可以假設個人對痛的感受，最痛為十度，那麼想想看，自己的頭痛大約是幾度到幾度的痛。

## 5) 頭痛的位置：

頭痛的位置是不是會固定，還是會從某處開始痛，進而發展到某處。是兩側同時痛呢？還是有時痛左側，有時痛右側？

## 6) 頭痛好發於什麼時段？

頭痛是會好發於半夜睡覺時，清晨剛睡醒時？上班的時段，還是下班休息的時段？或是根本不一定什麼時段痛？

## 7) 頭痛頻率：

自己的頭痛，大概平均多久會痛一次？比較頻繁的可以估計大概一個禮拜或是一天會痛幾次？比較不頻繁的，可以估計大概一個月會痛幾次或幾個月會痛一次。常常很多人會來找醫師是因為頭痛頻率增加，這個時候應該記錄一下，以前大概多久痛一次，最近又大概多久會痛一次，而且頻率的增加已經維持多久了。有時候，頭痛的發作會有週期性，或是在特定的季節才會發作。像叢聚型頭痛，大概會一、兩年才發作，而每次發作會持續幾個禮拜，而在發作的週期性又會很規則的天天或隔天發作一次。

## 8) 頭痛的併發症狀：

有些偏頭痛在發作前，會有情緒或行為的改變。有些在發作前會有前兆，像是眼前出現閃光、視力模糊、或是暈眩、麻木、甚至肢體無力等。有些人的併發症狀，卻是和頭痛同時發生。有的頭痛發作時，會併有鼻塞、流鼻水、或是眼睛紅及流眼淚，但卻不是感冒，這些併發症都要自己平時留意才會發現。

## 9) 頭痛的緩解及誘發因素：

在什麼場合下，頭痛會被誘發起來或加劇，包括食物、藥物或特定姿勢。如突然彎腰或起立，會不會特別痛幾下，或是喊叫、肚子用力時，頭痛會不會更厲害。而在什麼場合之下，頭痛會減輕，如按摩或睡覺等，這些更要靠平常的留意才能完整記錄到。

## 10) 其他：

很多人會因為頭痛而影響到睡眠，但是某些頭痛如偏頭痛，其病理機轉裡面，就和睡眠很有關係。治療偏頭痛的藥物，有些也可以順便改善睡眠。另外，有一些特定的疾病或藥物，常常和頭痛有關。在尋求頭痛的治療時，這些資料都要提供給醫師。經過調整藥物之後，可以用最少的藥物，同時控制多種疾病。此外，過敏史及家族史也都是很重要的參考。