

偏頭痛變奏曲---慢性每日性頭痛

根治偏頭痛最高指導原則就是遠離止痛劑。遠離止痛劑就等於是遠離偏頭痛。

偏頭痛通常在年輕時就會開始發作，部分患者在頭痛發作前甚至會有視力模糊(如閃光)之預兆。很多病人在初期通常只是偶發的偏頭痛，吃吃止痛劑，大都可以輕易的把它打發掉。漸漸的，止痛劑越吃越重，越吃越多，而頭痛卻變成幾忽天天發作。病人常常每天吃止痛劑，或是每天打針，可是頭還是每天痛，而且愈來愈厲害。偏頭痛不但變了調，形成了慢性每日性頭痛。患者還有可能腸胃道潰瘍或腎衰竭的併發症哩。很多台灣人大都被電視教會：頭痛時要找 XX 疼，或者是交給 XX 靈，或是自以為又感冒了，趕快去包個藥、打個針、或是買幾罐感冒藥水喝一喝。其實市售的感冒藥裡，都含有各種的止痛劑。剛開始時，把偶發的頭痛當成感冒，喝下所謂的感冒藥水，當然可以暫時止痛。可是，久而久之愈來愈沒效，而感冒藥的劑量也愈加愈重，惡性循環之後，成癮的後果可想而知。

過去曾統計頭痛門診數千個頭痛案例，有 40% 的患者是幾忽天天在頭痛。而這些人有七至八成是天天在吃止痛劑或感冒水。把這個比例放大到整個台灣，其對國家生產力之影響以及醫療資源的耗損，實在難以估計。不過在頭痛治療團隊施以預防性治療後，大概八成以上的患者可以得到改善甚至痊癒。

偏頭痛可以預防，怎麼預防？可以先注意一下自己有什麼頭痛的誘發因素，也就是在什麼情況下比較容易有頭痛。儘量避免誘發因素，自然可以減少頭痛發作。誘發因素可從飲食、生活、藥物等三方面去注意，詳見另文討論。

處理”變調的偏頭痛”(慢性每日性頭痛)，說簡單其實很簡單，但是做起來卻有點難。怎麼說呢？去除慢性每日性頭痛的原則，首要就是戒掉濫用的藥物，尤其是經常使用的止痛劑，然後再找出其潛在的原發性頭痛，再施以根本的預防性藥物治療。發作頻繁之頑固性頭痛或特殊之偏頭痛發作時，就要找專科醫師做頭痛的根治(預防性治療)，免得形成變調的偏頭痛只要有耐心的花上幾個月和醫師好好配合，您可以發現經年累月的受苦，其實早就可以避免的，生活還是那樣的美好。

目前已經有一些預防性藥物(老藥新用)可以運用，善用這些藥物往往可以達到四兩撥千斤的效果。同時，我們也頭痛治療團隊也一直積極的在注意並加入全球新藥之研究。希望能與世界同步，隨時掌握更好更有效的治療。讓我們的偏頭痛朋友能早日脫離苦海。