

偏頭痛自我檢測

偏頭痛為原發性脈動般之反復頭痛。通常起始於年輕時期，隨著年紀增加而漸不發作，有些人則會轉型成慢性每日性頭痛。典型之發作可分為五期：第一期發生於偏頭痛之數小時至一兩天前。患者會有包括躁動、活動減少、抑鬱、吃特定東西之渴望、打呵欠等前驅症狀。第二期為預兆期。主要為以視覺障礙表現之局部神經學症狀，大約持續 5-20 分鐘。第三期為脈動般頭痛。起始於局部神經學症狀快結束時。頭痛通常為單側性，持續 4-72 小時。此時對於光線或吵雜之聲音很難忍受。一般體力之活動如爬樓梯時，其頭痛會加劇。第四期表現主要為噁心感或嘔吐之自主神經系統症狀。而脈動般頭痛通常在患者睡了一覺之後逐漸消失。但是有些患者在脈動般頭痛過後 48 小時內，變成全頭性之悶痛。而且會有情緒之改變或精疲力盡之感覺。這是第五期之症狀。根據其不同之表現各有不同之分類。但是偏頭痛之患者不見得會有每一期之表現。而且每個人的體質狀況都不一樣，有的人的偏頭痛偏偏就是雙側同時發生，而且就是悶悶緊緊的。到底要如何來作判斷呢？診斷偏頭痛之條件在國際頭痛學會所定之標準中已有所說明（參考右表）。真正的診斷最好還是要仰賴專業的醫師。然而，我們還是可以依其標準，先來個自我檢測。

簡單來講，如果你的頭痛有偏頭痛的特徵，如：中重度的頭痛、單側發作、痛如血管跳動般、身體上下活動時頭痛加劇、併發噁心或嘔吐、畏光及怕吵等。符合越多項，越像偏頭痛。再想想看，每次頭痛都痛好幾個小時，尤其未經治療時（如果頭痛要睡個覺才好，要把睡覺時間加上）。假如這樣的頭痛已經困擾一段時日了，就可以強烈懷疑是偏頭痛了。

自我測試是否可能有偏頭痛（無前兆型）

- A、至少有 5 次能符合 B—D 項的發作。
- B、頭痛發作持續 4—72 小時
（未經治療或治療無效者）。
- C、頭痛至少具下列二項特徵：
 1. 單側
 2. 搏動性
 3. 程度中等或重度（日常活動受限制甚或禁絕）
 4. 上下樓梯或類似之日常活動會使頭痛加劇
- D、當頭痛發作時至少有下列一情形：
 1. 噁心或嘔吐
 2. 畏光及怕吵
- E、並非由其他疾病引起