

中醫如何治療惱人的頭痛

◎台北 / 林口 / 桃園長庚中醫針傷科主治醫師 官佳璇



學歷

長庚大學中醫學系

專長

自律神經系統疾病
（自律神經失調、失眠、壓力緊張疲勞症候群）、肌肉神經系統疾病、婦科疾病針灸治療

不論是西醫還是中醫的門診，頭痛都是臨床上很常見的症狀。頭痛的變異性很大，依頭痛的嚴重度、部位、性質、好發時間或誘發因素及伴隨症狀等都可能不同。

就西醫的觀點，重要的就是要進行鑑別診斷，分辨為原發性頭痛或續發性頭痛。有些續發性頭痛的原因是很危險的，需要立即診斷治療，不可不謹慎看待之。若是頭痛出現下列幾種狀況則需要接受詳細的評估：(1) 有史以來最嚴重的頭痛或第一次發生劇烈頭痛。(2) 合併神經學異常，如意識狀態發生變化，突然昏迷不醒。(3) 頭痛發生前有嘔吐情形。(4) 伴隨其它全身性症狀，如發燒、體重減輕等。(5) 年齡大於50歲者。(6) 頭痛在彎腰、搬重物或咳嗽時加重。(7) 頭痛到使睡眠中斷或一起床就發生的頭痛。這些都有可能是比較嚴重的疾病如腦血管疾病（如腦出血、腦血管畸型）、中樞神經系統感染、腫瘤、自體免疫疾病等所引起，因此需要盡快接受專業醫師的評估及治療。

絕大多數頭痛的患者是屬於原發性的頭痛，如：偏頭痛、張力性頭痛或叢集性頭痛等。針對這些患者，除了西藥的治療，中醫以中藥或是針灸也是可以考慮的治療選項。中醫會根據病人頭痛的情況，結合全身性症狀、舌診和脈診的判斷，簡單分成實證和虛症的頭痛。如中醫常言：「不通則痛」或「不榮則

痛」，即是在說若局部或經絡中由於一些因素（如，外感、情緒、痰、濕、瘀等）造成氣或血的鬱塞不暢，有可能會發生疼痛的情況，如同水溝中如果出現異物堵塞，會使水流不暢而發臭；而若是由於氣或血的不足，亦可以使局部或經絡不暢，如水溝裡的水太少，亦無法順暢流動久亦發出臭味。若是虛實不分，就像已經有異物阻塞的水溝還繼續往裡面倒水，那水只會從溝裡滿出來。因此分清虛實，對於頭痛的治療是一個重要的關鍵。

大方向掌握後，接下來就是找原因，實證頭痛是由於外受風寒、風熱或風濕邪氣的侵襲，或是因為情緒、壓力等因素造成肝氣鬱滯，或曾有受傷史導致瘀血阻滯，體質或飲食因素導致痰濕阻滯；虛症頭痛要分清是氣虛、血虛、腎虛等，才能更精準的針對根本原因來處理，減少復發的可能性。

治療的準則即「補虛、瀉實」。例如因為外感風寒導致的頭痛，治則疏散風寒邪氣；若是由於情緒壓力因素，導致肝氣不暢，則治療就需要調暢肝氣，並配合生活上的調整；若有瘀血或痰濕阻滯，則需要活血化瘀或祛痰除濕；氣血虧虛則需補益氣血等。

中藥和針灸的治療優勢各有不同，例如針灸在瀉實、調暢氣血方面效果立即，但在補虛則是中藥的效果可以比較持久而顯著。因此搭配進行治療，對頭痛的處理大多都能發揮到很好的效果。☺

不同頭痛原因的中醫治療準則

頭痛原因	中醫治療準則
外感風寒	疏散風寒
情緒壓力	疏肝解鬱
瘀血或痰濕阻滯	活血化瘀或祛痰除濕
氣血虧虛	益氣補血

