

兒童偏頭痛

◎新北市立土城醫院兒童腦神經內科主治醫師 陳韻茹



專長

兒童腦神經疾病（如頭痛、癲癇、腦炎、腦瘤）、兒童發展評估、兒童腦部超音波

兒童醫療

目 前就讀於國中3年級的小薇，最近半年以來常發生間歇性的頭痛，一陣一陣的抽痛總是讓她無法好好專心上課。頭痛起來常伴隨著噁心感、想要嘔吐，甚至有點肚子痛，有時睡醒隔天便覺得改善許多，但有時到了隔天，疼痛感還是一直存在；有時痛得厲害還得請假在家休息。因為這個困擾，媽媽便帶小薇來到兒童神經內科的診間。

在診間得知，小薇家住的離學校遠，早上5點多就要起床準備上學，放學直到補習後回到家，通常已是晚上10點多了。由於升學考試的壓力，小薇常常還得靠著一杯咖啡繼續挑燈夜戰，導致長期的睡眠不足。

經由完整的病史詢問以及身體理學檢查、神經學檢查之後，小薇看起來像是個「偏頭痛」的案例。經由醫師建議的生活習慣改變、飲食調整，配合上藥物輔助使用後，最近半年來頭痛的頻率大幅下降，不但上課時精神變好、專注

力高，在家唸起書來也更有效率，最終在大考時大放異彩，考上心目中理想的學校。

兒童偏頭痛其實並不少見，統計研究指出偏頭痛在美國學齡兒童的盛行率約為 4~10%，更精確的統計資料為 8 歲以下的偏頭痛盛行率是 2.5~4%，到 15 歲前約莫增加至 10%，過了青春期的女孩甚至可高達 28%。男生平均發生年齡為 7.2 歲，女生為 10.9 歲，青春期以前，男孩子發生偏頭痛的傾向較高，但青春期過後至屆齡成人時，女性患者的比例則為男性的 3 倍。有些孩子成年之後便不再發作，但仍有約一半的人，其症狀可能持續到中年。

偏頭痛是一種反覆發作、週期性發作的頭痛，診斷上在過去 1 年中須至少發生過 5 次，症狀一次可持續數小時至數日之久，而在兩次發作之間，患者可以完全沒有症狀，也沒有任何神經學的異常。

成人的偏頭痛多為單側，但兒童的偏頭痛則可常見雙側性的頭痛，通常患者會感覺到像血管跳動般一陣一陣地抽痛，活動時頭痛會加劇，多為中強度程度的頭痛，可能合併噁心、嘔吐、畏光、畏懼聲音。少部分人在頭痛之前會有前兆，有些人會覺得視力模糊、好像眼前有閃光、身體麻木、肢體無力、說不出話來、一陣天旋地轉，緊接著就感覺到頭痛。

偏頭痛有很高的比例有家族傾向，有偏頭痛的小朋友，其父母親至少一人

也患有偏頭痛的機率高達 9 成，而有偏頭痛的人遺傳給下一代的機率也達到 5 成。

目前科學上對於偏頭痛發生的了解還不十分透徹，最廣為接受的理論認為，偏頭痛似乎是受到神經、賀爾蒙和血管這 3 方面的交互影響，而有些腦部的化學物質（如血清素）也扮演著重要的角色。

除了體內的變化之外，有許多外在的因子容易誘發偏頭痛：如環境變化（天氣變換、刺眼的光線、刺激的味道等），日常壓力（來自家庭、學校的壓力，如被過度期待、一再被催促），食物（加工處理的食物如巧克力、起司、熱狗；含咖啡因的飲料如咖啡、茶、可樂）。

目前對於偏頭痛的處理方式可分為非藥物治療及藥物治療，非藥物治療便著重於避免接觸上面提及的誘發因子，在急性發作時多休息甚至睡覺。睡眠是結束偏頭痛發作最好的方法，如果情況能夠因此改善，便不需要進一步的藥物治療。

目前藥物治療可分為預防性及症狀緩解藥物，當發作頻率高於每月一次時才需要給予預防性藥物，而症狀緩解藥物主要在於舒緩發作時的疼痛感及噁心嘔吐的症狀。通常兒童偏頭痛的患者只要好好配合醫師的建議及治療，便可達到良好的症狀改善、疾病控制，以及更好的生活品質。✿