

## 偏頭痛

現代社會，由於工作和生活壓力巨大，很多人都容易患上偏頭痛，尤其是職業女性患病率很高。偏頭痛發作時，患者頭痛難忍，惡心、嘔吐，可持續數小時甚至數日。

Lancy 問：「譚博士你好，我患有偏頭痛已經多年，曾經服食過一段時間西藥，但情況未見好轉，最近工作上的不順利導致我壓力非常大，偏頭痛發病頻率愈來愈高，嚴重影響了我的生活質量，睡眠也不好，又容易發脾氣，家人都受到牽連。」

### 外感內傷成因

我答：「偏頭痛是臨床最常見的原發性頭痛類型，臨床以中重度、搏動樣頭痛為主要表現，頭痛多為偏側，一般持續 4 至 72 小時，可伴有惡心、嘔吐、光、聲刺激或日常活動均可加重頭痛，安靜環境、休息可緩解頭痛。偏頭痛是一種常見的慢性神經血管性疾患，多起病於兒童和青春期，中青年期達發病高峰，以女性多見。中醫理論認為偏頭痛的病因有外感和內傷兩大類：

**外感：**多由起居不慎、坐臥受風，以感受外邪（風邪）為主，多挾寒、濕、熱邪。

**內傷：**多與肝、脾、腎臟三臟有關。

**1.肝：**肝陰不足或腎陰素虧，肝陽失斂而上亢；情緒鬱怒而肝失疏洩，鬱而化火，日久肝陰被耗，肝陽失斂而上亢。清竅受傷、脈絡失養導致頭痛。

**2.脾：**多因飲食所傷，勞逸失度、脾失健運，痰濕內生，導致清陽不升、濁陰不降、清竅閉阻，腦失清陽、精血之充，脈絡失養而成。或病後、產後、失血之後，陰血虧虛、腦髓失充而成。

**3.腎：**多因先天遺傳不足，腎精虧虛，或勞慾所傷，陰精暗耗，或肝失疏洩之力，少陽升發之氣不能疏洩於中，中焦呆滯，化源不足，或肝鬱疏洩失職，最終導致腦髓失養、脈絡失榮而成。」

Lancy 問：「我是屬於哪一種情況？」我答：「你是屬於肝陽上亢型偏頭痛，症狀多見於發作期，常因情志過激、勞累過度等誘發。頭痛常於大怒或勞累後突然出現，一側尤甚或兩側跳痛或脹痛；伴頭暈或目眩，常波及頭頂，顏面潮紅、眼目抽痛、心煩易怒、夜眠不寧；或兼脅痛、口乾口苦、尿赤、便秘等。」

Lancy 續問：「請問中醫有沒有什麼好的方法可以緩解我的痛苦？」我答：「你可以嘗試以下方法處理：

針灸：針刺風池、太沖、行間、陽陵泉、懸顛、率谷、內庭、合谷和足三里等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可平肝潛陽，息風止痛。

淨血療法：在選取穴位上塗上外用中藥淨血藥液，然後用皮膚針在皮膚局部表層輕叩，待表皮有少許破損後，再以負壓將瘀血抽離。

此療法的功效包括：1.清除體內瘀血：祛瘀新生、消腫止痛、化瘀排毒。2.清除體內風邪：祛風解表、勝濕止痛、止癢消癢，改善一切皮膚病與頭痛。3.清除體內熱毒：清泄裏熱、退火、止癢、排毒。4.清除體內寒濕：散寒溫中、回陽通脈、強化心、腦與血循環。原理：激活穴位，抽離瘀毒，從而通經活絡，將壓迫住神經、肌肉或組織的瘀塞抽離，不通則痛，故通者不痛。」