

## 經期前後為何頭痛

經期頭痛一般認為是月經期間的緊張綜合症，與經期神經緊張有關，經期頭痛即經期發作的偏頭痛。偏頭痛是大約數分鐘至 1 小時、反覆出現於一側頭部一跳一跳的疼痛，並逐漸加劇，直到出現惡心、嘔吐後感覺才有緩減。頭痛發生前或發作時可伴有神經、精神功能障礙等症狀，給患者帶來生活和工作上諸多困擾。

最近我返內地參加一次中醫論壇會議，就中醫與健康保養問題進行分享交流報告，會上有觀眾向我提問關於經期前後頭痛的問題。

**胡女士問：**「譚博士你好，我姓胡，今年 37 歲，是一名行銷總監，很榮幸能夠出席你的中醫論壇會，我本身對中醫也非常感興趣，藉着這個機會想請教一個一直困擾我的問題，那就是自從生孩子後，每到經期前後都會發生周期性頭痛，期間還有頭暈、心悸少寐和神疲乏力等症狀，奇怪的是經期後就會消失，而和我身體狀況差不多的同齡人又沒有這種症狀，我也見過醫生，按照醫生的囑咐服藥，其中間間斷斷，時而略為改善時而反覆，始終沒有根治，想請教譚博士怎樣看待這種症狀呢？」

**我答：**「謝謝你參與今次的論壇會。這個問題其實是很普遍的。女性常常在經前、月經期間或經後出現頭痛，並伴有煩躁、心情鬱悶等系列症狀，且經後一周消失或明顯減輕，這在中醫學上稱為『經行頭痛』。經行頭痛是由於氣血虧虛、血瘀、肝火偏旺引發的，而氣血虧虛是最主要的致病因素，它會導致血氣運行不暢，繼而發生血瘀，血瘀不通，不通則痛，如果不能及時治療，就會轉化為周期性或其他類型較為嚴重的頭痛。」

**胡女士續問：**「據我所知，經行頭痛並不是每個女人都會有的，其致病原因有哪些呢？」

**我答：**「你說得對，發病與否因人而異，中醫認為導致經行頭痛的病因主要有以下三方面：

**1.陰虛陽亢：**此因主要為身體陰虛，耗傷精血，經行則沖任陰血外洩，致腎陰更虛，而肝陽上亢，風陽上擾清竅而致頭痛。

**2.瘀血阻滯：**此因主要為心情鬱悶，情志不暢，氣滯而血瘀，或經期產後，感受寒或熱之邪入侵會經行不暢，餘血內留，經前沖氣偏盛，沖氣挾瘀血上逆，阻滯腦絡，不通則痛，故致

頭痛。

**3.痰濕中阻：**主要見於肥胖之人，痰濕內盛，或飲食勞倦傷脾，痰濕內生，痰濕滯於沖任，經行之際，沖脈氣盛，沖氣挾痰濕上逆，阻滯腦絡，不通則痛，遂致頭痛。」

**胡女士問：**「明白，長知識了。想請教中醫治療經行頭痛的方法有哪些呢？」我答：「你可嘗試以下方法。」

**針灸：**針刺太陽、少陽、少陰、百會、合谷、太沖和印堂等穴位，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，具有補氣益血、扶正固本和安神止痛的效果，可預防和緩解經期頭痛和各種緊張，平定情緒。

#### 杏仁芝麻魚頭湯（1 人份量）

**材料：**杏仁、芝麻各 20 克、魚頭雲 100 克、海鹽適量。

**做法：**以上材料洗淨，魚頭雲用海鹽抹一抹，然後去掉多餘鹽份，一同置於鍋中加入適量清水，先用旺火煮沸，後改用文火續煲 2 小時，便可飲用並品嚐魚頭雲的鮮味。

**服法：**每日 1 次，連服 3 日，以觀其效。

**功效：**補腎益精，預防經期頭痛。

**禁忌：**感冒期間、腹瀉者、痰多咳嗽者忌服。大病、久病、老人、孕婦和小孩服用前應諮詢合資格的註冊中醫師。