

偏頭痛最早見於中醫古籍《素問》>>，有「腦風」、「首風」、「目風」等名，從中醫角度而言，多認為是風邪寒氣犯冒頭部所致。

現代研究發現，偏頭痛是一種週期性發作疾病，亦有家族性傾向。發生前後可能伴有精神性或神經功能障礙。好發於秋冬季節，女性較男性常見，比例約為三比一。

## 偏頭痛的原因

偏頭痛發生原因目前尚未定論。舉凡食物、環境、疾病、壓力、遺傳、及女性賀爾蒙變化，都可能造成頭痛的發生。

### 1.飲食：

(1)富含酪胺酸的食物，如乳酪。

(2)含硝酸鹽的食物，常見於醃漬品如臘腸、香腸、熱狗等。

(3)酒精性飲料，特別是紅葡萄酒。

(4)含咖啡因的飲料，如：茶、咖啡。

(5)其他：味精、巧克力、柑橘類水果等過敏；對某些食物、動物或物品過敏者，以及氣喘患者等，均可能因為過敏導致偏頭痛發作。

2.日常生活的變化也會誘發頭痛，如：情緒波動、假期發作的偏頭痛、或是該放鬆時沒有放鬆等等，特別是在疲勞或壓力條件下。

3.環境：氣候、工作環境、氣味等等也可能誘發偏頭痛。

4.不良的健康狀況：例如高血壓、貧血、感冒等。

## 日常保健之道

1.頭痛輕者注意不要過勞，頭痛劇烈者應臥床休息。

# 中醫衛教

## 惱人的偏頭痛



- 2.房間環境要安靜、光線柔和不宜過亮。
- 3.使心情舒暢，保持情緒平和。
- 4.如果頭痛日益加重，出現口眼歪斜、肢體麻木、震顫或麻痺，或感覺異常等表現時，請立即來醫院就診，以防其他疾病發生。

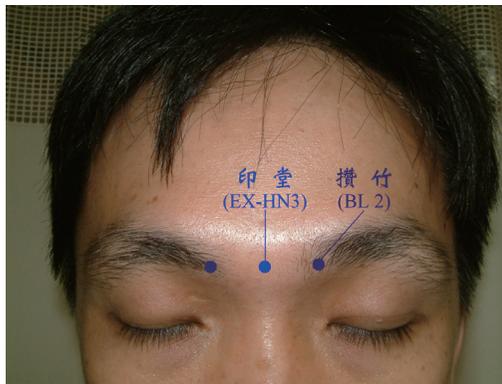
#### 參考食療

- 1.清風茶：將菊花五錢、天麻三錢、川芎兩錢、白芷兩錢，放入2000cc冷水中，煮至剩下一半後，去藥渣，取藥液代茶服用。
- 2.川芎綠茶：川芎兩錢，紅糖適量，用300cc熱綠茶沖泡約20分鐘後服用

#### 穴位按摩

頭痛時可進行局部穴位按摩止痛：印堂穴、太陽穴、風池穴、風

府穴等。或前額處輕輕摩擦按壓，使皮膚微微充血發紅，可減輕頭痛症狀。



敬祝您  
身體健康·平安吉祥



健康諮詢專線：04-36068278

<http://www.tzuchi.com.tw>

制訂日期：2008/5/9

修訂日期：2024/1/31