

偏頭痛的中醫藥護理 (上)

偏頭痛是一種常見的、反覆發作的原發性腦功能性疾病，而重度偏頭痛嚴重影響着病人工作和生活。世界衛生組織在2000年的一項調查中，將重度偏頭痛與高位截癱、精神分裂症和癡呆並列為嚴重影響病人生活質量的慢性疾病。今期中醫專家為我們講解偏頭痛的中醫護理之道。■文：藍永豪（香港中醫學會副理事長）

據資料顯示，三人中便有兩人有頭痛的經歷，當中有十分之一的人有着不同程度的典型偏頭痛症狀，女性患者比例明顯高於男性。其病程長短不一，最長者可達數十年；發作頻率不一，頻者幾乎平均每月發作三十次；發作的嚴重程度不一，重者可臥床不起。目前，在國內外臨床醫學中，偏頭痛的臨床治療以西醫、中醫或中西醫結合療法為主，均能達到不同程度控制或減輕患者症狀的效果。

甚麼是偏頭痛？

偏頭痛是由人體神經或血管功能障礙引起的一種周期性發作或突然發作的一側或兩側搏動性頭痛，持續三到七十二小時，伴有噁心、嘔吐，或畏光、畏聲、乏力、情緒改變，或以這些症狀為先兆。按國際頭痛學會(HIS)所述，偏頭痛典型先兆可有視覺和皮膚的異常表現。視覺先兆由幾個症狀組成，例如暗點、閃爍光點或物體變形，皮膚先兆常常表現為面部或肢體的麻木或刺痛感。先兆可以持續幾分鐘到一小時。而偏頭痛相當於中醫學頭風、厥頭痛、頭痛等範疇。

偏頭痛的病因病機

中醫認為，偏頭痛患者的病位在氣血、經絡及腦髓等，病因不外乎外感風、寒、濕、熱之邪和內傷肝、脾、腎三臟兩方面。

外感頭痛多由起居不慎，坐臥當風，以風邪為先導，常挾以寒、濕、熱邪，上犯清竅，引起頭部經脈拘急而發生頭痛。

內傷所致者，多與肝、脾、腎臟三臟有關：或是惱怒過度導致肝鬱化火；或因先天不足、縱慾過度或年老體虛出現肝腎陰虧；或是飲食不節而損傷脾胃，痰瘀阻滯清竅；或是病後、產後、失血之後，營血不足，腦髓脈絡失養而成。

因此，偏頭痛常由風邪侵襲、情志鬱結、氣血不足而致；或因絡脈阻滯，氣血不通，清陽不升，濁邪上犯，腦絡瘀阻，或是清竅失養而致。

偏頭痛的治療與辨證選食

由於偏頭痛治療過程漫長，易復發且有家族史，偏頭痛的臨床治療以預防發作、控制或減輕症狀為主。

風寒頭痛宜白芷薑蔥茶或葱豉粥

倘若患者吹風受寒後偏頭痛加劇，甚則痛連肩頸，伴發燒、怕風、怕冷，辨證屬風寒頭痛者，酌用「白芷薑蔥茶」疏散風寒而止痛，材料包括白芷6克、蔥白3段、綠茶3克、生薑汁適量，將白芷及蔥白洗淨，與綠茶同放入茶壺內，用沸水沖泡10分鐘後倒出，加少量薑汁，放暖代茶飲用，每日1次，不拘時飲用，連服3天；或以「葱豉粥」祛風散寒養胃，材料包括蔥白10克、淡豆豉10克、白米100克，將白米煮粥，粥成放入蔥白、淡豆豉再煮數沸即可食用，每日2次，連服3天。

風熱頭痛宜桑菊薄荷竹茅根飲

倘若患者頭痛、頭脹，伴發燒、怕風、面紅、口渴、大便難、小便黃，辨證屬風熱頭痛者，酌用「桑菊薄荷竹茅根飲」疏風散熱而止痛，材料包括桑葉、菊花各6克，薄荷3克，淡竹葉、白茅根各9克，將以上五味洗淨，放入茶壺內，用沸水沖泡10分鐘即可放暖代茶飲用，每日1次，不拘時飲用，連服3天。



■薄竹芋根飲有利緩解風熱頭痛



■陳皮山藥粥宜風濕頭痛



■葱豉粥宜風寒頭痛人士所飲用



風濕頭痛宜陳皮山藥粥

倘若患者偏頭痛有如裹着濕毛巾，伴肢體困倦、胃口差、胸悶、大便溏泄、舌苔白膩，辨證屬風濕頭痛者，酌用「陳皮山藥粥」祛風除濕、健脾化痰而止痛，材料包括山藥30克、陳皮9克、白米100克、食鹽適量，先將山藥研末，並浸洗陳皮，再以水兩碗煎成一碗，去渣兌入山藥末後再與白米共煮成粥，酌加食鹽調味便可食用。

肝陽頭痛宜川芎天麻杞子茶

倘若患者偏頭痛，伴眼花、面紅、眼紅、口苦、心煩易怒、夜睡不寧、或見胸脅脹痛，辨證屬肝陽上亢者，酌用「川芎天麻杞子茶」。此飲品可平肝理血而止痛，材料包括天麻3克，川芎10克，枸杞子9克，茶葉3克，用水煎煮，放暖後代茶飲用，每晚睡前1次，連服3晚。

氣血兩虛頭痛宜芎芷歸芪燉魚頭湯

倘若患者偏頭痛，伴頭暈眼花、氣力不足，不耐勞動、面色蒼白、心慌心悸，辨證屬氣血兩虛者，可酌以「芎芷歸芪燉魚頭湯」疏風散寒、補氣養血而止痛，材料包括大鱸魚頭1個、川芎6克、白芷9克、當歸9克、黃芪9克、生薑3片、食鹽及胡椒粉適量，先將川芎、白芷、當歸、黃芪用紗布包好，再與生薑及魚頭共煮湯，文火燉至魚頭熟透，以適量食鹽及胡椒粉調味即可，飲湯食魚頭，一周三次。

瘀血頭痛宜川芎山楂茶

倘若患者偏頭痛有如針刺、痛有定處，且經久未癒，辨證屬瘀血阻絡者，可酌以「川芎山楂茶」活血化瘀、祛風止痛，材料包括川芎、山楂、茶葉各3克，將以上三味用水煎煮，放暖後代茶飲用，每日1次，不拘時飲用，連服3天。

靚湯館

慢性咽炎湯方

荸薺蘿蔔汁

製法：用荸薺、鮮蘿蔔各500克。將荸薺洗淨去皮，鮮蘿蔔洗淨切塊，同放攪汁機內攪拌成汁。

服用方法：每日飲汁數小杯，連服3-5日。它可以清熱利咽，開音化痰。

適用人群：適用於咽喉腫痛、聲嘶、目赤等症。



蜜棗甘草湯

製法：選用蜜棗8枚，生甘草6克，將蜜棗、生甘草加清水兩碗，煎至一碗，去渣即可。

服用方法：可以做飲料服用，每日兩次。有補中益氣、潤肺止咳之功效。

適用人群：適用於慢性支氣管炎、咳嗽、咽喉乾痛等症。

芝麻紅糖粥

製法：選用芝麻50克，粳米100克，紅糖適量。先將芝麻炒熟，研成細末。粳米煮粥，待粥煮至黏稠時，拌入芝麻紅糖稍煮片刻即可食用。

適用人群：此粥氣味香美，適用於肝腎不足、頭昏目花、肺燥咳嗽、咽乾等症。



枸杞粥

製法：選用優質枸杞子15克，糯米150克。將糯米、枸杞子分別洗淨，加水放置30分鐘，以文火煮成粥即可。

服用方法：每天服用1碗。

適用人群：具有滋陰潤喉的功效，適用於慢性喉炎、咽喉乾燥者。

醫訊

每天運動1小時 護心從小做起

台灣「衛福部」強調護心從小做起，每天運動1小時，家長也要陪孩子吃飯。

「中華民國心臟學會」理事長林幸榮出席台灣衛生福利部「國民健康署」召開的記者會，他表示，某些西方國家的心臟疾病死亡率開始下降趨勢，台灣卻居高不下，原因在於高油、高鹽、高糖的飲食習慣，以及緊張壓力又缺乏運動的生活形態，以致三高、肥胖以及抽煙，侵襲島內民眾的心血管健康。

台灣「國健署」2007年調查5895位罹患高血壓、高血糖、高血脂民眾，發現他們5年內罹患心臟病的機率，分別是非三高患者的1.9倍、1.5倍及1.8倍。

此外，身體質量指數(BMI)大於24的民眾，屬於過重或肥胖程度，5年內罹患心臟病的機率是BMI小於24的人的1.4倍，腰圍超

標(男性超過90公分，女性超過80公分)的民眾5年內，罹患心臟病的機率是腰圍正常民眾的1.5倍。

死因統計顯示，從2007年到2012年，心臟疾病連續6年高居台灣第二大死因，僅次於癌症，2012年平均每1天有47人死於心臟病。

9月29日是世界心臟日，因應世界心臟聯盟(World Heart Federation)強調調整生命歷程中預防及控制心血管疾病，台灣「國健署」對5到17歲的兒童青少年提供護心訣竅，包括：定時少零食且家長共餐、每天至少從事會喘會流汗的運動60分鐘、無煙家庭不吸二手煙等。

對於18至64歲年齡層的建議是：每周5次每次30分鐘運動，注意鈉鹽及飽和脂肪、反式脂肪攝取，戒煙或拒煙，定期檢查三高、腰圍健康數值。對65歲以上的建議是減少熱量，漸進運動，注意身體變化。



■護心從小抓起

英專家呼籲普及兒童心理健康檢查

新華社電 英國一項最新研究稱，大部分精神疾病都可追溯到患者未成年時期，早期干預和治療對這類疾病的防治十分重要。專家因此建議，應在學校對兒童和青少年從7歲開始普及心理健康檢查。

英國劍橋大學研究人員在新一期《英國醫學雜誌》上報告說，有調查顯示成年人精神疾病中約有四分之三都始於孩童時期。在英國，未成年人心理健康問題已經較為嚴重，約五分之一的未成年人都有不同程度的心理問題。此前早就有研究表明，早檢查、早干預可有效防止心理健康問題惡化，降低患精神疾病的機率。

這份報告建議，應在所有中小學開展心理健康問題篩查，兒童從7歲開始就應定期接受有關抑鬱、焦慮和憤怒等情緒以及破壞行為的檢查，這些檢查應由受過專門培訓的老師或衛生機構專業人士進行。

劍橋大學公共衛生研究所的西蒙·威廉姆斯說，孩童時期是發現和預防心理疾病的「機會窗口期」，在這一時期發現、預防精神疾病，有助減少自殺、犯罪等社會問題。

不過也有專家表示，雖然普及心理健康問題篩查很有必要，但兒童從7歲開始接受檢查為時過早，畢竟絕大多數精神疾病在十幾歲時才會出現症狀，因此預防篩查的重點應是青少年而不是兒童。