



頭痛的中醫治療

頭痛是臨床常見的症狀之一，中醫論治頭痛不只考慮病患發作當下的誘發原因，緩解當下頭痛的不適感，也會進一步去追察審視病患的體質狀況，希望藉由體質的調整達到減少頭痛的嚴重程度及發作頻率。一般的診斷與治療原則為：

(一)先區分屬於外感或內傷頭痛：

一般而言，急性發作而伴有肢體痠痛者屬外感(例如感冒)，外感頭痛大多屬實證，治療應以祛邪為主；反覆發作且誘發因子較可預期者屬內傷(例如在疲倦、吹冷風、緊張煩躁或眠差等等可預期的狀況下發作者)，治療須依體質狀況給予相對應的治療。

(二)用藥時注意治療頭痛時會不會傷及病患本身元氣

很多易犯頭痛的患者都有一個經驗，就是頭痛發作時服藥緩解後，會有疲倦或者是「頭腦空暈」的感覺，甚至疲倦空暈感比頭痛發作持續更久或更不舒服，這種狀況大多是中醫所謂的「治標傷本」所造成，也就是為了緩解頭痛的急性發作，而忽略了病患本身體虛的條件，進而耗傷元氣、產生身倦頭暈的現象。如果頭痛是因為內傷所引起，耗傷元氣的結果將使得頭痛雖在當下緩解，但是卻會使頭痛變得容易再發，甚至發作程度更加嚴重。

中醫治療改善頭痛主要分為中藥和針灸二部分。中藥方面須經醫師診斷後，依據不同病因和體質給予用藥，這樣的效果才會較佳，同時也避免自行誤服而耗傷元氣。在針灸及穴位按摩治療頭痛方面，臨床上緩解頭痛的常用穴位有百會、太陽、印堂、風池、率谷、合谷、列缺、太衝、陽陵泉等，病患平日也可對穴位作適度按摩以助緩解頭痛。

最後，除了治療之外，平時的生活作息也相當重要。容易反覆感冒而致頭痛者，生活應有規律，適度運動鍛煉，以增強體質；情緒變動所致頭痛者，宜避免精神過度刺激，注意血壓變化；患有慢性疾病者，勿過量肥甘油膩食材，以免痰濁內生而頭痛加重。最重要的是，如果有頭痛劇烈反覆而且經久不癒的情形，一定要尋求醫師的專業檢查與診斷，切勿僅自服止痛藥而延誤病情。

門診時段

廖祥琳 醫師

門診時間	一	二	三	四	五	六
上午	中國附醫 265診	中國附醫 325診	惠盛醫院 201診	中國附醫 325診		中國附醫 325診
下午					中國附醫 325診	
夜診	惠盛醫院 201診	中國附醫 325診			中國附醫 263診	

