

女性偏头痛，想说再见不容易

撰文 马淑然
绘图 小四

8月初的一个下午，我正在出诊，进来一位表情痛苦的女士，落座前我看到她用右手指使劲掐着右头部太阳穴处，焦急地说：“马大夫，求您尽快帮帮我吧，我头痛死啦！”我说：“别急，我来看看什么原因。”经过询问得知，她今年28岁，一直有偏头痛的痛苦，以前头痛只持续几个小时，但最近两次头痛持续好几天，已经严重影响了她的工作和生活。去医院做脑部CT，也没查出什么毛病。医生说压力过大要放松心情，但是她放松了心情，头痛还是没有缓解。我说像你这种情况就必须配合中药进行综合调理，单纯心理疗法还是缓不济急。经过中药调理两周，她终于痊愈啦！

病理篇

什么是女性偏头痛？

随着现代社会的发展，女性工作和生活压力越来越大，偏头痛也成为现代职业女性中颇为普遍的症状，尤其在月经前更容易发生。据调查，女性比男性更容易患上偏头痛，占到患偏头痛人数的70%左右。那么什么是偏头痛呢？医学上定义为：偏头痛发生在头部或左或

右的位置，是一种以头痛暴作、疼痛剧烈、反复发作作为特征的搏动性头痛。发作前常有先兆，如眼前闪光、视物模糊、肢体麻木等，可伴有恶心、呕吐，安静、黑暗环境内或睡眠后头痛缓解，反复发作特征相似。《头痛》杂志发布的针对亚洲8个国家144家医院所做的调查结果显示，亚洲头痛就诊患者中高达66.6%是偏头痛。在美国，偏头痛造成的社会经济负担为10亿~17亿美元。在我国也有大量患者因偏头痛而影响工作和生活。

女性偏头痛有哪些临床特征？

1. 前驱症状 在偏头痛发作前一天或数天，有些病人会有一些异常现象，如怕光、怕吵、情绪不稳定、困倦、有水肿等。
2. 先兆症状 主要是视觉症状，如眼前闪光、冒金星、水波纹、城垛形、视野缺损等，持续20~30分钟。有少许病人只有先兆而不头痛。



3. 头痛症状 在先兆症状消失后出现剧烈头痛，位于一侧，呈搏动感、烧灼感，逐渐蔓延及全头部，伴有恶心、呕吐、畏光、畏声，持续4~72小时。病人愿意在黑屋子内休息，睡一觉后大多数病人能缓解。

4. 后遗症状 发作中止后，病人感到疲劳、无力、食欲差，但1~2天后就好转。若偏头痛发作持续时间在72小时以上（其间可能有短于4小时的缓解期），称偏头痛持续状态。

女性偏头痛应该做哪些辅助检查？

女性朋友如果长期被偏头痛困扰，就必须到专科医院做

相关的辅助检查。如经颅多普勒超声检查(TCD)，在偏头痛发作期有颅内动脉扩张，血流速度变慢；缓解期正常。另外，偏头痛发作时，建议做一下头颅CT和/或MRI，如无结构性异常，可以排除器质性病变引起偏头痛的原因。

女性偏头痛的病因是什么？

女性偏头痛是一个比较复杂的疾病，目前其病因国内外尚不清楚，但可能与下列因素有关。

1. 遗传因素 偏头痛50%~65%的患者有家族史，或家庭中有癫痫患者，故该病与

家族遗传有关，但无一致的遗传形式。

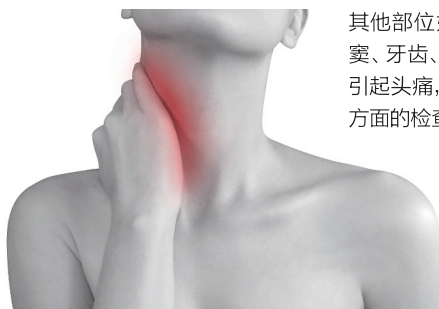
2. 物理因素 脑膜受刺激；肌肉收缩；引起颅内炎症、损伤的各种原因；直接刺激支配头面部的感觉神经；因肿物压迫等原因导致血管牵引、伸展、移位、扩张等，都能引起偏头痛。

3. 心理因素 现代女性的地位在不断提高，在社会和工作中所扮演的角色也在增多，由于生理结构不同，女性比男性承受着更多的心理压力，当身心受到外界环境的不良刺激时，往往会产生忧虑、焦虑等情绪，从而导致偏头痛的发作。据调查，有84%的忧郁症患者都会伴有偏头痛症状。

4. 饮食因素 一些爱好咖啡的女性朋友，其偏头痛的情况更加明显。咖啡中的咖啡因会使血管扩张而刺激神经而引发偏头痛。当吃下过凉的冰淇淋时也会感到头痛；饮酒过多后酒精中的乙醇作用于血管，同样会造成偏头痛。

5. 疾病因素 很多疾病也是导致偏头痛的因素之一，比如眼、耳、鼻及鼻窦、牙齿、颈部等病变可刺激神经，反射性或扩散性的影响头面部，都会引起反射性或牵涉性偏头痛。

6. 睡眠因素 很多女性会因为种种原因而出现失眠的情



其他部位如眼、耳、鼻及鼻窦、牙齿、颈部病变均可以引起头痛，所以头痛要做多方面的检查

况，由于睡眠严重不足而引发了头痛，另外紧张的工作也会引起相似症状。这与女性敏感的性格有着很大的关系，因此，睡眠不好，植物神经功能紊乱，也是偏头痛的常见原因之一。

7. 内分泌因素 现代医学认为，女性月经前期雌激素水平骤降（雌二醇降低），导致颅内外血管对随之变化的生化因子（如5-羟色胺等血管活性物质）敏感，通过干扰交感神经的方式影响靶器官的功能，使易

感者颅内外血管舒缩功能改变而致偏头痛。

偏头痛的危害

有些女性朋友患了偏头痛也不重视，认为偏头痛不是什么大病，随便吃点止痛药片缓解一下就行了。其实，远不是这么简单，看看下面的数据您就知道了：世界卫生组织（WHO）

将偏头痛列为全球20大健康危害最大的疾患之一。据2010年最新调查数据显示，目前我国18~65岁人群中偏头痛患病率达9.3%。预计全球有7亿6千万偏头痛患者，是哮喘或糖尿病患者的3~5倍。偏头痛的危害很大，主要表现在以下几个方面。

1. 影响身体健康 正常人在疲劳、紧张、感冒时也会头痛，但是只是一时的，很快就会恢复正常。但偏头痛一般是频繁发作，疼痛难忍，长期反复发





常喝咖啡, 饮酒以及进食富含酪氨酸和高脂肪食物如牛肉等, 易诱发偏头疼



作, 必然对人的心脑血管产生不利影响, 增加了缺血性卒中的危险, 与多种心脑血管疾病的危险因素相关。因为头痛后发作的脑血栓、脑出血、高血压临床非常常见, 这是偏头痛对身体的致命危害。

2. 造成心理损害 偏头痛不仅对患者的身体造成了危害, 而且给患者的心理也造成了沉重的打击。这是因为人久患头痛疾病, 往往性情变得暴躁。又因为久治不愈, 生活受到重大影响, 心理

变得脆弱, 对生活丧失信心。

3. 干扰生活工作 偏头痛还与情感障碍密切相关, 严重者会导致精神疾病的产生。最直接的就是影响睡眠, 没有几个头痛患者睡眠是好的, 轻者入睡困难, 重者整宿难眠。因为睡眠不足, 白天就没精神, 工作也大受影响。而且有部分患者偏偏是一工作就发作, 严重影响工作效率, 这也是偏头痛的危害之一。

如果患者对于偏头痛的危害认识不足, 对偏头痛的病因产

生误解, 就会导致病情反复发作。还有更重要的一点就是, 不正确的治疗方式, 更会贻误病情。

防治篇

中医临床如何分型治疗?

关于头痛, 早在《内经》中已有记载。中医学中将这种以反

复发性为主要临床特征的偏头痛又称为“头痛”“头风”“偏头痛”“偏头风”等。中医治疗偏头痛强调针对病人的发病因素和临床表现辨证论治,也就是说要根据每位病人的具体情况进行治疗。中医治疗偏头痛一般从肝阳上亢型、瘀阻脑络型、痰浊上蒙型、肝气郁结型、虚寒型、气血两虚型、肝肾阴虚型等方面辨证论治,同时配合针灸和按摩进行综合治疗。

中医辨证治疗

1. 肝阳上亢型 多表现为突然头痛,呈跳痛或胀痛,疼痛

剧烈,伴有恶心呕吐,口干口苦等,治则:滋阴平肝潜阳。可选用羚羊角汤进行治疗,药物选用羚羊角粉0.3克(另包冲)、石决明15克(先煎)、代赭石15克(先煎)、菊花10克、夏枯草12克、钩藤15克(后下)、龟板15克(先煎)、白芍15克、牡丹皮10克、天竺黄10克。水煎服,服用7~14剂。或者口服中成药:天麻钩藤颗粒。

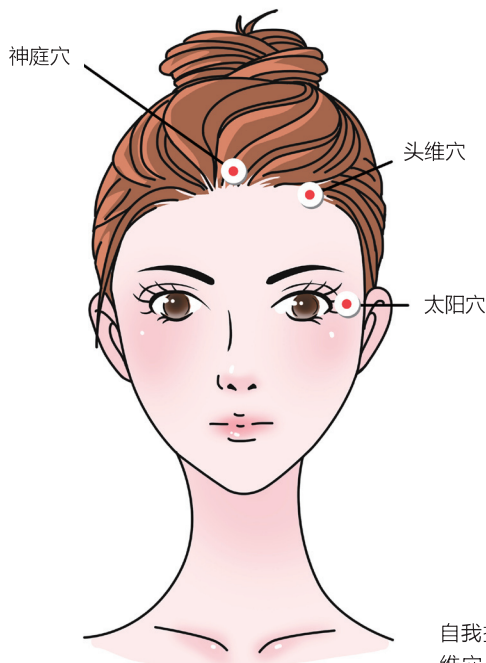
2. 瘀阻脑络型 偏头痛偏于头部一侧,呈现痛如锥刺,痛处固定,日轻夜重,病程较长,反复发作,经久不愈,健忘心悸,妇女月经失调,舌质紫暗,脉弦涩。治则:通窍化瘀,止痛。可选用通窍活血汤进行治疗,药物选用郁金10克、菖蒲10

克、当归10克、丹参15克、白芍10克、川芎10克、蔓荆子10克、菊花10克、白芷10克、甘草10克。水煎服,服用7~14剂。或者口服中成药:镇脑宁、正天丸或养血清脑颗粒。

3. 痰浊上蒙型 偏头痛偏于头部一侧,呈沉重而昏蒙,胸脘满闷,呕恶纳呆,吐痰涎,舌苔白腻,脉弦滑。治则:通窍化痰,降逆止痛。可选用通窍祛痰汤进行治疗,药物选用半夏10克、胆南星10克、茯苓10克、陈皮10克、白术10克、天麻10克、郁金10克、菖蒲10克、川芎10克、蔓荆子10克、白芷10克、甘草6克。水煎服,服用7~14剂。或者口服中成药:二陈丸。

4. 肝气郁结型 偏头痛偏于头部一侧,呈胀痛伴眩晕,心烦失眠,两胁串痛,每因情绪激动、恼怒而诱发,口苦,舌淡红苔白,脉弦。治则:通窍解郁,活血止痛。可选用通窍解郁活血汤进行治疗,药物选用郁金10克、菖蒲15克、当归10克、柴胡10克、香附10克、夏枯草10克、白芍10克、川芎10克、蔓荆子10克、白芷10克、甘草10克。水煎服,服用7~14剂。或者口服中成药:加味逍遥丸或逍遥颗粒。

5. 虚寒型 偏头痛偏于头部一侧,呈日久不愈,劳累或受寒即发或加重,神疲乏力,形寒肢冷,便溏纳差,腰腿酸痛,舌淡胖,苔白,脉沉细。治则:通窍



自我按摩神庭穴、头维穴、太阳穴能缓解头痛



温阳，活血止痛。可选用通窍温阳活血汤进行治疗，药物选用郁金10克、菖蒲10克、制附子10克（先煎）、肉桂5克、细辛3克、当归10克、白芍10克、川芎15克、蔓荆子15克、白芷10克、甘草10克。水煎服，服用7~14剂。或者口服中成药：附子理中丸和金匱肾气丸。

6. 气血两虚型 偏头痛偏于头部一侧，头痛、头晕而乏力，遇劳加剧，汗出气短，畏风怕冷，心悸不宁，面色少华，神疲，舌质淡、苔薄白，脉细弱。治则：益气养血，活血止痛，药物选用益气养血通窍汤进行治疗，药物选用郁金10克、菖蒲10克、党参10克、黄芪10克、白术10克、熟地黄10克、当归10克、丹参10克、白芍10克、川芎10克、蔓荆子10克、白芷10克、甘草10克。水煎服，服用7~14剂。或者口服中成药：人参归脾丸或十全大补丸。

7. 肝肾阴虚型 偏头痛偏于头部一侧，呈现时轻时重，耳鸣，脑部空白感，腰膝酸软，咽干口渴，心烦失眠，舌红少苔，脉弦细数。治则：通窍滋阴，活血止痛。可选用通窍益阴汤进行治疗，药物选用郁金10克、菖蒲10克、女贞子10克、旱莲草10克、山萸肉10克、枸杞10克、丹参10克、赤芍10克、川芎10克、蔓荆子10克、天麻10克、菊花10克、甘草10克。水煎服，服用7~14剂。或者口服中成药：知柏地黄丸或大补阴丸。此外，如果患者是感冒后诱发的偏头痛发作时可以用芎菊上清丸或川芎茶调颗粒治疗。

针灸及自我按摩

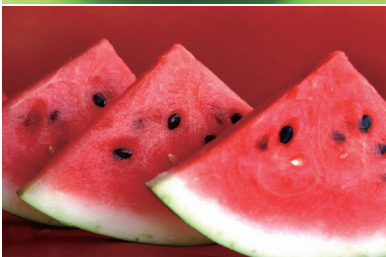
1. 针灸治疗 针灸治疗偏头痛具有起效快、操作简便的

特点。在偏头痛发作时则可减轻疼痛程度；在缓解期采取针灸治疗，可以起到延长发作周期、减少发作频率的作用。但要注意选择正规医院进行诊治，不可到江湖游医处和条件差的小诊所治疗。

2. 自我按摩 偏头痛发作时，还可采取自我按摩的方法缓解或减轻疼痛，方法简便易行，主要选取神庭穴、头维穴、太阳穴（神庭穴在发际正中直上半寸左右；头维穴在前额发际拐角处上约半寸，按压其周围有些疼痛感的就是此穴；太阳穴在眉梢和外眼角之间，向后1寸凹陷处）。具体操作方法：先推神庭，用双拇指交替进行，从头发尖过神庭穴，入发际1寸，用力推10~20次；然后推太阳穴，双拇指分别用力按住太阳穴，用力推到耳尖为止，推10~20次；最后推头维穴，双拇指分别用力推头维穴10~20次。

其他缓解偏头痛的方法

1. 静卧一会儿 如果有条件的話，在偏头痛发作时，不妨在光线较暗、四周安静的房间里休息一会儿，一般来说，只要睡上半个小时，偏头痛就会有所缓解。



多喝绿茶、红糖水，多吃鱼均能有效缓解头痛。西瓜、芝麻、杏仁等因为含有较多的镁元素，对治疗头痛也有很好的辅助效果

2. 静心冥想 瑜伽和冥想是治疗偏头痛的新方法。在头痛发作时随着音乐闭目冥想一会儿，大自然的和谐之音会使你忘却病痛。

3. 头缠毛巾 看起来可能会很可笑，不过这的确是治疗偏头痛的好方法。疼痛时，使用毛巾或柔软的布条松紧适宜地缠在太阳穴周围，如此可达到抑制血管扩张、缓解疼痛的目的。

诱发偏头痛的因素很多，所以在这里必须提醒姐妹们的是切不可随意用药，一定要到医院确诊后，在医生指导下用药，才能起到良好的作用。

预防与调养

偏头痛危害虽大，但如果注意平时的预防与调养，就

会减少发作频率，减轻头痛程度，减少功能损害，增加对急性期治疗的反应。如果您能做到我下面介绍的从药物、饮食、起居、锻炼、情绪等方面的调养和预防，不仅可以降低患者频繁出入医院的次数与医疗费用，还可以身心愉快地工作和生活。

药物预防

1. 西药预防 欧洲神经学会推荐氟桂利嗪（西比灵）为预防治疗的一线药品。如果您自觉有了偏头痛的前兆，则需马上服用西比灵，可以迅速预防其发生。

2. 补充镁剂 镁能调节血流、放松肌肉。对某些人来说，即使只缺一点镁，就能引发头痛。美国全国头痛基金会建议，每天最好补充500~750毫

克的镁剂，观察两个月是否有改善。特别提醒心脏或肾脏有问题的人，不能服用镁营养补充品。

3. 慎用避孕药 有些女性首次服用避孕药后，便开始偏头痛发作。专家研究认为，患偏头痛的女性服用避孕药，甚至会增加中风的风险。

饮食调养

1. 经期多喝水 偏头痛常会在女性月经期发作，所以当经期快到时及经期之间，要比平常喝更多的水，最好是红糖水，既可以帮助身体排毒，又可以温暖经脉，有效降低偏头痛的发病机率。

2. 吃鱼防头痛 每周至少吃3次鱼并服食一些鱼油补养品，能有效减少偏头痛发作的频率。

3. 饮用绿茶 绿茶中的物质对缓解偏头痛效果很好,所以,可以适量地饮用绿茶来预防和克服严重的偏头痛。

4. 慎用食品 有些食品能够诱发或加重偏头痛,应该慎用。专家统计出容易诱发偏头痛的食物排行分别是:巧克力、酒精饮料、生乳制品、柠檬汁、奶酪、红酒。

起居调摄

1. 起居有节 女性朋友要想摆脱偏头痛的困扰,必须改正昼夜颠倒、作息不规律的恶习,因为睡眠不足或睡太多都容易引发偏头痛。因此,维持规律的作息,即使在假日也定时上床、起床,不要扰乱生物钟,对有偏头痛的人来说非常重要。

2. 忌受寒冷 炎热的夏天,女性朋友往往喜欢冰镇饮料或冰淇淋等清凉食品,也喜欢在冷气开放的空调房间工作休息。隆冬时节,美丽动人“穿超短裙”,或出门不带帽子,头部暴露在冷空气中;或游泳时水温过低。殊不知这均可引起冷刺激性头痛,其机制可能与自主神经系统功能失调引起的血管舒缩障碍有关。因此,姐妹们应注意远离寒冷的环境,少食或不食冷饮哦。

锻炼调摄

研究发现,颈部和肩部肌肉的某些部位承受压力时,会加剧偏头痛,甚至令从未有过偏头痛的人患上慢性偏头痛。所以对于上班族女性来说,如果你需要长时间使用计算机,则要注意屏幕和座椅高度及坐姿,且每工作45~60分钟,休息10分钟,并经常绕动颈肩部,以减少偏头痛发作。

情绪调摄

要保持心情平静,不要大喜大悲,不要紧张焦虑,因为情绪变化、压力和焦虑也会引发偏头痛。

姐妹们,以上我介绍的关于偏头痛的保健知识您掌握了吗?如果您或您的“闺蜜”们正为偏头痛所困扰,别忘了运用或推荐“淑然养生堂”介绍的方法哟!如果您或她通过自我调养也无法战胜偏头痛,别忘了来找我帮忙诊治喔! ■

(责编 桑新华)



作者简介

马淑然,医学博士,北京中医药大学教授,主任医师,中医基础理论专业博士生导师,中医基础系副主任,中医基础理论课程负责人,北京中医药大学国医堂特需门诊专家。《中华中医药杂志》《中国医药》《中国医药科学》审稿专家,国家中医药管理局职称考试命题组专家,国家留学基金委遴选的赴美访问学者。中央电视台CCTV10《健康之路》特聘专家,深圳电视台《食客准备养生堂》特聘专家,湖南卫视《新闻大求真》栏目特聘健康顾问。主要研究方向为中医“天人相应”理论和实验研究、中医饮食疗法与养生。

出诊时间:北京中医药大学国医堂周二下午、周日晚上。