

偏头痛与中医药

偏头痛是一种比较常见的发作性头痛，英文名‘Migraine’，词源于希腊语‘hemikrania’，意为“头部一侧的疼痛”。在英国，据 NHS 统计，大约有五分之一的的女性和十五分之一的男性患偏头痛，多见于青年人。

大约三分之一的偏头痛患者发作前感到发病的先兆，如短暂的视觉、感觉、语言或肢体障碍等。偏头痛发作时头部呈搏动性疼痛或跳痛，程度多为中度，累及一侧或双侧头部。体力活动、光线、声音或气味等，均可使头痛加重。常伴有恶心、呕吐以及对光、声过敏。发作可持续 2-72 小时。

偏头痛的病因至今尚未明了。可能与下列因素有关：遗传因素，约 60% 的患者有家族史。内分泌因素，女性多于男性，多在青春期发病，月经期容易发作，怀孕期或绝经后减少或停止。饮食与精神因素，某些食物或药物可诱发发作，如奶酪、巧克力、味精、红酒、口服避孕药和血管扩张药如硝酸甘油等。此外，精神和环境因素也可诱发，如紧张、过度劳累、情绪激动、睡眠过度或过少、月经和强光等。

偏头痛属中医学“头痛”、“偏头风”等范畴。中医认为，其发病与下面因素有关：外感风寒暑湿燥火，侵袭头部络脉；或情志内伤，肝郁化火，阳亢生风，风阳上扰所致；或饮食肥甘，嗜酒过度，伤及脾胃，聚湿生痰，痰蒙脑窍，阻滞经络，引发偏头痛。

中医讲究审症求因，辨证施治。不同类型的偏头痛，采用不同的治法与方药。如风邪外袭所致者，本人一般使用【太平惠民和剂局方】之川芎茶调散和本人验方‘偏头舒’加减；对肝郁化火者，采用【医方集解】之龙胆泻肝汤和丹栀逍遥散加减；对痰浊蒙蔽脑窍者，用【医学心悟】之半夏白术天麻汤和本人验方‘偏头舒’等。

本人均同时配合针灸治疗。常用的穴位包括：风池，大椎，太阳，上星，头维，合谷，列缺，外关，太冲，丰隆等穴位。根据病人的证型，适当选用穴位。推拿也对治疗偏头痛有效，一般是用本人经验手法‘柔提风池法’，立竿见影。针灸与推拿，在发作期，最好每 2-3 天治疗一次。病情缓解后改为每周一次，连续 2-3 周。

中医提倡‘上工治未病’。这里说的‘上工’，就是好的医生；‘治未病’，就是未病先防。具体地说，首先消除或减少偏头疼的诱因，日常生活中应避免强光线的直接刺激，如避免直视汽车玻璃的反光，避免从较暗的室内向光线明亮的室外眺望。避免对视光线强烈的霓虹灯。避免情绪紧张，避免服用血管扩张剂等药物，避免饮用红酒和进食含奶酪的食物，咖啡、巧克力、熏鱼等。学会减压，放松心情。营造安静的环境，维持规律的作息，即使在假日，最好定时上床、起床。

简介：张恩勤教授，英国中医药学会和英国皇家医学会资深会员，英国中医学院院长。曾主编世界第一套【英汉对照中医文库】14 本等。善治疑难病症。

行医地址：英国中医学院国王十字街专家门诊，255 Gray's Inn Road, King's Cross, London WC1X 8QT

电话: [020 3509 9050](tel:02035099050)