

《醫學人生》執業醫生與您分享醫學、人生與愛的故事，逢週一刊登

近年多了兒童及青少年因經常頭痛而求醫，有些七歲兒童的父母已發覺子女投訴頭痛。醫生首先診斷有沒有大病，例如：腦瘤、腦結構異常、血壓高等。因腦瘤出現的頭痛通常在深夜或清晨，會嘔吐、頭暈、成績衰退、抽搐或有其他神經症狀，這些大病都是十分少有的。頭痛大多數病因是偏頭痛、壓力、疲倦及其他心理、社交因素。

偏頭痛其實很常見，大約十分之一的人有。痛在頭的左或右邊，病童可能會作嘔及嘔吐、眼花或見到閃光。但有時痛也可以同時在兩邊或中間。如果和壓力有關，可能頭和頸後面都痛。偏頭痛很多是遺傳的，也有因不同的環境因素造成，例如：壓力、猛烈陽光、天氣轉變、經期、饑餓、缺水、某些食品及氣味(例如：芝士、酒精、味精等)。近年多了因注視屏幕時間過久、睡眠不足等誘因。

治療方法首先是預防，盡量避免誘因，例如：讓兒童作息定時，定時飲食；避免暴曬，在太陽陰影下運動，減壓等。如果開始覺頭痛，可先讓兒童在安靜昏暗的房間一睡，早點服用paracetamol止痛藥，比感到十分疼痛時才服用更有效。濫用止痛藥而導致頭痛的個案在香港兒童中十分罕見。有些比較嚴重的病人，由醫生檢查後，可處方比較強的藥，例如：NSAID類、止嘔吐藥、預防頻密偏頭痛的藥物等。有些人做些放鬆活動都有效，各有不同。

肥胖可令到腦內壓上升，引致頭痛，要以減肥醫治。眼睛、耳、鼻及牙齒問題都可引致面部疼痛或頭痛。正如經常肚痛一樣，長期頭痛有時與心理、社交問題有關，尤其是抑鬱，需要時醫生會探討這方面。如有突發的劇烈頭痛，要快求醫診治。如醫生懷疑頭部有大問題，家長或病人擔心，可做電腦掃描或磁力共振。很多時病人知道腦是正常，頭痛也會減少，甚至消失。

「基督是教會的頭；基督又是教會全體的救主。」(以弗所書5：23下，《聖經新譯本》)

重明／兒科



環球天道傳基協會

Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>



香港基督徒醫生及牙醫團契
The Christian Medical and
Dental Fellowship of Hong Kong