

頭痛的中醫治療

台灣中醫臨床醫學會 常務理事
台北市中醫師公會 理事
一品堂中醫診所 院長
陳曉鈞 醫師

頭痛分類

原發性頭痛：

- 百分之九十以上的頭痛都屬於此類。
- 包括緊張性頭痛、血管性頭痛(如偏頭痛及叢集性頭痛)等。

續發性頭痛：

- 因腦部腫瘤、腦溢血、腦膜或腦感染發炎、腦部外傷或腦震盪、青光眼或其他眼睛疾患、鼻竇炎或牙齒疾病等原因所造成。
- 須針對原來的病因加以治療。

頭痛分類

- 依據國際頭痛協會的分類標準，血管性頭痛包含偏頭痛、緊張性頭痛、叢集性（即夜間陣發性）頭痛及與結構組織無關的各種雜類頭痛。
病因尚不清楚，可能與內分泌失調、變態反應或組織胺過敏反應有關，人群發病率為**5~15%**，女性略多於男性，可因月經來潮、精神緊張、過度疲勞等因素誘發，**30歲**以下青年發病率有增加趨勢。西藥常用麥角胺、泰必利或糖皮質素來緩解。

頭痛的真正原因

- 造成頭痛的真正機轉常非由腦本身，因腦組織內沒有痛覺的接受體存在，而是由於分佈在顱骨內外的組織，如硬腦膜，靜脈竇，血管，神經及肌肉等，它們含有痛覺神經的分佈，當上述組織出問題時可能引起頭痛。

頭痛的真正原因

- 另外在頭部的附近的器官組織有病變時，也會引起頭痛，常見的為眼球，耳朵（中耳，內耳），鼻竇，及頸椎等。

頭痛的中醫分類

- 臨床上依本病特徵表現，可歸屬在中醫學「頭風」、「頭痛」、「偏頭痛」等範疇。
- 頭為諸陽之會，清陽之府，五臟六腑之氣血皆上會於頭，故不論外感邪氣，臟腑內傷諸病，都可通過經絡，氣血，直接或間接的影響而產生頭痛。

頭痛的中醫分類

- 其病因病機可概括為外傷頭痛、外感淫邪之氣或內傷七情、勞倦、飲食等，導致臟腑、經絡、氣血功能失調，形成氣滯血瘀、痰濁痺阻腦絡、清竅不利清陽不升而發病。治以疏風化痰、活血祛瘀或調補氣血、肝腎脾胃等為常用大法，治療上可依下列証型施治。

壹、外感頭痛

- 一、風寒頭痛：
- 症見巔頂或後枕部疼痛可牽連項背，舌淡苔薄白，脈弦緊或沈細，平素畏寒喜暖，可用川芎茶調散或加味芎辛湯加減羌活、本、葛根治之。

壹、外感頭痛

- 二、風熱頭痛：
- 症見頭痛如裂，熱脹如裹，口乾溲赤苔黃，脈浮數或濡細數，頭痛在天熱或日曬後發作，可用黃連上清丸或桑菊飲治之，熱重加銀花，便秘或熱泄加瓜蒌仁、枳實。

壹、外感頭痛

- 三、風濕頭痛：
- 症見頭重頭痛如裹，遇陰雨痛劇，納呆胸悶不渴，苔白膩脈濡細緩，可用羌活勝濕湯加減治之。

壹、外感頭痛

- 四、暑濕頭痛：
- 症見頭脹痛，胸痞心煩身熱，苔黃膩脈濡數，口渴尿黃赤，可用藿香正氣散或香薷飲加減治之。

貳、內傷頭痛

- 一、肝陽上亢：
 - 症見頭痛如裂，心煩失眠，口苦脅痛，舌紅苔薄黃，脈弦有力，可用三黃瀉心湯或天麻鉤藤飲治之。若陽亢化火重者，可用龍膽瀉肝湯加減治之。
 -

貳、內傷頭痛

- 二、肝氣鬱滯：
- 症見頭痛遊走不定，隨情志變動而增減，口苦胸脅脹痛，婦女經期頭痛加重，苔薄脈弦，可用逍遙散或柴胡加龍骨牡蠣湯加減治之。

貳、內傷頭痛

- 三、肝腎陰虛：
- 症見頭痛綿綿，腰膝痠軟，顴紅耳鳴，舌紅少苔，脈細無力，可用杞菊地黃丸，一貫煎或左歸丸加減治之。

貳、內傷頭痛

- 四、腎虛頭痛：
- 症見頭腦虛脹空痛，腰痠肢軟，遺精帶下，舌紅脈沈細無力，可用大補元煎或知柏地黃丸加減治之。如陰損及陽而見畏寒肢冷，便溏尿清長，舌淡胖苔白脈沈緊無力，可用右歸丸或八味地黃丸加減治之。

貳、內傷頭痛

- 五、血虛頭痛：
- 症見頭暈不劇時牽引刺痛，可由魚尾上攻頭腦，午後痛加劇，面萎唇白，舌淡苔薄，脈細虛浮，指甲枯白肌膚無澤，可用補血養肝湯或馴龍湯加減治之。

貳、內傷頭痛

- 六、氣虛頭痛：
- 症見頭部綿綿空悶痛，倦怠少氣，怕冷肢寒，舌淡苔白，脈細無力或虛大，痛時喜按則舒，可用補中益氣湯加蔓荊子或順氣和中湯治之。

貳、內傷頭痛

- 七、血瘀頭痛：
- 症見頭痛加錐刺有定處，日輕夜重，舌紫黯有瘀斑，脈細弦澀，可用血府逐瘀湯或通竅活血湯加減。本型治療亦同於外傷頭痛之施治

貳、內傷頭痛

- 八、痰濁頭痛：
- 症見頭痛昏蒙，痰多胸悶，身重食少，苔白厚膩，脈弦滑或滑大，可用半夏天麻白朮湯或芎芷六君子湯加減治之。

貳、內傷頭痛

- 九、食滯頭痛：
- 膈痞塞，厭食噯酸，脈滑苔垢膩，可用保和丸加減治之。

貳、內傷頭痛

- 十、寒厥頭痛：
- 症見頂痛，寒勞加劇，伴嘔吐痰涎，吐後痛減，形寒納呆，苔白滑脈沈弦，可用當歸四逆湯或吳茱萸湯加減治之。

根據頭痛部位或証候採用引經 或特殊用藥如：

- 太陽經頭頂髮際痛加藁本、葛根、川芎、羌活、
蔓荊子，
- 陽明經額前痛加白芷、葛根、升麻，
- 少陽經兩側痛加柴胡、川芎、黃芩，
- 少陰經痛連腦加細辛，
- 太陰經兼體重腹痛加蒼朮，
- 厥陰經額頂痛加吳茱萸、地龍、藁本、防風；

根據頭痛部位或証候採用引經 或特殊用藥如：

- 寒重加吳茱萸、乾姜、二烏，
- 濕重加羌活、蒼朮，
- 肝火加龍膽草、丹皮、梔子、蔓荊子、知母、黃柏，
- 陰虛加女貞子、旱蓮草、白芍、枸杞、
- 痰重加橘紅、枳殼、白附子、膽星，
- 瘀重加全蠍、紅花、蜈蚣、丹參、澤蘭，
- 風重加石決明、鉤藤、天麻、菊花、白蒺藜，
- 氣血不足加人參、黃耆、當歸、熟地、何首烏。

常見的緊張性頭痛症狀

緊張性頭痛的主要症狀

- 大多為慢性反復性發作，
- 多為脹痛性、壓痛性或束緊感，
- 壓迫緊繃的感覺，很像孫悟空被扣金箍咒一樣，
- 最常發生在頭部後側或兩顳，也可能單側發生，
- 一般會持續數小時，甚至數日，
- 通常早上睡醒時無明顯症狀，但工作至中午後頭痛加劇；
- 常常合併頭頸部或背部肌肉僵硬及酸痛；
- 嚴重者伴隨緊張、失眠、胃腸不適、吃不下飯等症狀。

常見的緊張性頭痛治療

- 中醫治療緊張性頭痛，以去風散寒，通絡止痛爲主，以葛根湯，柴胡桂枝湯，加減治之，並加上辯證論治，加上引經藥，方能有效治療。

頭痛常用針灸治療穴位

- 頭痛：百會、上星、風府、風池、攢竹、絲竹空、小海、陽谿、大陵、後谿、合谷、腕骨、中衝、中渚、崑崙、陽陵泉。
- 頭風：上星、前頂、百會、陽谷、合谷、關衝、崑崙、俠溪

頭痛常用針灸治療穴位

- 頭偏痛：頭維，角孫，曲鬢
- 腦痛：上星、風池、腦空、天柱、少海
- 頭風，面目赤：通里、解溪。
- 頭風牽引腦頂痛：上星、百會、合谷，
- 偏正頭風：百會、前頂、神庭、上星、
絲竹空、風池、合谷、攢竹、
頭維

頭痛經驗穴

- 前額痛：上星、印堂、攢竹、合谷，百會
- 側頭痛：風池、太陽、頭維、陽輔、俠
谿
- 後頭痛：風池、天柱、後谿、崑崙
- 巔頂痛：百會、通天、風池、太衝

推拿指壓按摩治療頭痛

- 在指壓按摩前可用熱毛巾熱敷面部，前額，後項，肩背等處，再行按摩指壓：
- 如上頭痛還可配合手部的合谷穴，肩部的肩井，後頭的風池，加以指壓，揉按，捏拿等手法。

頸椎矯正治療頭痛

- 患者若用中西藥，針灸，推拿等方法治療頭痛不能得到良好的療效時，可以考慮是否是頸椎的問題引起的頭痛。
- 常見的是上段 頸椎如**C1**,下段多引起肩背痛
- 常見的問題是：頸椎退行性病變，例如骨刺，韌帶或椎動脈鈣化，椎體偏旋，脊椎側彎等。