



偏头痛如何用药

◎桂林医学院附属医院 赵华茜

偏头痛是一种常见的慢性疾病，反复发作会严重影响患者的生活质量。尽管目前还没有根治偏头痛的特效药，但我们可以通过一些简单有效的方法来缓解症状，减少发作频率。本文将为大家介绍6个缓解偏头痛的实用妙招，帮助患者更好地管理这一棘手的问题。

1. 规律作息，避免诱发因素

养成良好的睡眠习惯：睡眠不足或睡眠质量差是偏头痛的常见诱因。要想预防偏头痛发作，首先要养成良好的睡眠习惯。尽量在固定时间入睡和起床，保证充足的睡眠时间。睡前避免饮用含咖啡因的饮料，不要在卧室看电视或玩手机，营造一个安静舒适的睡眠环境。

避免暴饮暴食和长时间禁食：饮食不规律也是诱发偏头痛的重要因素。暴饮暴食会导致血糖波动过大，长时间禁食则会使血糖过低，都可能引起偏头痛。建议患者要按时进餐，避免饥一顿饱一顿。餐间可以适当加餐，选择一些健康的零食如新鲜水果、酸奶等。

减轻压力：精神紧张、压力过大是偏头痛的另一大诱因。患者要学会调节情绪，减轻心理压力。可以通过深呼吸、冥想、瑜伽等方式放松身心，也可以与家人朋友倾诉交流，缓解负面情绪。必要时可寻求心理医生的专业帮助。

规律运动：适度运动有助于改善偏头痛症状，提高机体抵抗力。建议患者选择一些中等强度的有氧运动如散步、慢跑、游泳等，每周坚持3~5次，每次30分钟以上。运动时要循序渐进，量力而行，避免运动过量引发偏头痛。

2. 对症下药，缓解症状

首选非甾体抗炎药：非甾体抗

炎药（NSAIDs）是治疗偏头痛的一线药物。常用的有布洛芬、萘普生、塞来昔布等。服用NSAIDs能有效缓解头痛，而且起效快、不良反应少。需要注意的是，长期大量使用NSAIDs可能引起胃肠道出血等问题，服药时要严格遵医嘱。为避免药物过度使用，单纯NSAIDs制剂的使用在1个月内不能超过15天。

慎重选用镇痛药：对于疼痛难忍的偏头痛患者，医生有时会开具镇痛药。这类药物虽然止痛效果好，但容易产生依赖性，长期使用反而会加重头痛。因此，镇痛药只能短期使用，不宜过量。

规律服用预防性药物：对于偏头痛发作频繁（每月4次以上）、持续时间长（72小时以上）、严重影响生活质量的患者，医生会考虑使用预防性药物。常用的有 β 受体阻滞剂、钙离子通道阻滞剂、抗癫痫药等。这类药物需要长期规律服用才能发挥作用，患者要严格遵医嘱，不可擅自停药。预防治疗的目标并不是彻底治愈偏头痛，而是有效地控制其发作，减轻影响，让生活更加轻松、有序和高效。理解这一关键点，有助于患者积极配合治疗方案，从而实现更理想的长期管理效果。

3. 物理治疗，多管齐下

冷敷止痛：偏头痛发作时，可以用冰袋或冷毛巾敷在患处，有助

于缓解疼痛。冷敷时间不宜过长，每次10~15分钟即可。需要注意的是，冷敷不适合寒性体质的患者。

按摩放松：轻柔地按摩头部、颈部等疼痛部位，可以缓解肌肉紧张，促进局部血液循环，从而缓解疼痛。按摩时要用指腹而非指尖，力度要适中，避免按压过重引起不适。

针灸疗法：针灸是中医治疗偏头痛的常用方法。选择头部、面部、颈部等穴位进行针刺，可以疏通经络，调和气血，从而缓解头痛。针灸疗法需要在有资质的中医师指导下进行，切勿盲目尝试。

4. 饮食调理，标本兼治

均衡饮食：偏头痛患者要注意均衡饮食，少食多餐，避免饥饱失常。同时要避免偏食，不要挑食、偏好某些食物。饮食要以清淡为主，少吃辛辣刺激食物。

避开诱因：一些食物如巧克力、柑橘类水果、发酵食品等含有大量的组胺类物质或其他致偏头痛因子，偏头痛患者应尽量避免食用。此外，还要戒除吸烟、酗酒等不良生活习惯。

适量补钙、镁：研究发现，偏头痛患者体内钙、镁等矿物质以及某些维生素含量较低。适量补充钙、镁，多吃富含维生素的新鲜蔬菜水果，有助于预防和缓解偏头痛。

偏头痛虽然顽固难治，但通过全方位的综合调理，大多数患者的症状都能得到明显改善。养成良好的生活习惯，学会自我调节，配合医生的规范治疗，是战胜偏头痛的关键。患者要树立信心，积极配合。相信在大家的共同努力下，一定能让偏头痛远离我们的生活。😊