

# 壓力感染唔夠瞓 追學業頭痛元兇



香港港安醫院—荃灣  
兒科顧問醫生  
巫仲然

節慶長假後返學只有數星期，但不少學生已要面對接踵而來的功課、測驗和考試，難免頓時透不過氣來，甚至生理上出現頭痛的情況。到底什麼原因誘發兒童頭痛？為什麼症狀會比較反覆？家長又應當如何幫助小朋友？這次邀請香港港安醫院—荃灣兒科顧問醫生巫仲然分享兒童頭痛的成因、分類和治療方法，讓家長可以分辨情況，及時處理。

大家可能會問腦部本身沒有痛覺神經，為什麼我們會有頭痛呢？巫仲然解釋原來當頭及頸的組織（包括頭顱外的皮膚、皮下組織、肌肉、黏膜、牙齒等）以及頭顱內血管（包括大血管、腦膜動靜脈等）被拉扯或發炎，疼痛的信號就會傳到第5對腦神經（即三叉神經）的感覺神經核，再送到大腦感覺區，繼而引起頭顱的疼痛感覺，於是我們就會頭痛。

## 隨年齡增長 發作率愈高

兒童頭痛在兒科疾病中頗常見。本地一項有關孩童時期頭痛的研究指出，本港6歲至13歲學童的整體頭痛發病率約為2.8%，而且隨年齡增長頭痛發作的機會會愈高。個案普遍屬原發性頭痛，即是並非由潛在疾病引起，而是可能跟大腦本身的化學物質和神經細胞活動變化有關的頭痛，當中最常見包括偏頭痛（Migraine）、緊張性頭痛（Tension Headache）及無法歸類的反覆頭痛，主要因睡眠不足、壓力和感染所致。

兒童偏頭痛較多是雙側太

陽穴出現反覆的搏動性疼痛，單側痛則較常出現於青春期末或成年初期。偏頭痛病童發作時間（2小時到72小時）大多比成年患者（4小時到72小時）短，惟痛起來也會有噁心感覺，及伴隨嘔吐、怕光、怕噪音。身體郁動會加劇頭痛，停下休息則可舒緩。有些病童或會在偏頭痛發作前看到閃光，小部分病童發作前一兩天特別感疲倦、嗜睡、容易打哈欠。

緊張性頭痛的症狀比起偏頭痛相對較輕微，屬於輕度至中度的持續性反覆鈍痛或繃緊痛感，而且沒有伴隨噁心或嘔吐。疼痛位置可發生在額頭、頭部下後方至頸部及頭頂位置。發作時間由30分鐘到數天不等，而身體郁動並不會加劇頭痛。

原發性頭痛的確切成因雖至今未明，惟有一定的遺傳性。經常出現頭痛的兒童，大多遺傳自他們父母及其他直系親屬成員（兄弟姊妹、祖父母及外祖父母）的「容易頭痛的體質」，尤其偏頭痛的直系遺傳機率可達六成。

至於繼發性頭痛，是指由潛在疾病引起的頭痛，屬於症狀之一，只要醫治好所確診的疾病，頭痛就可緩解。例如兒童患有



兒童若出現頭痛，建議盡快睇醫生。

中耳炎、鼻竇炎，或甚有腦病變、腦腫瘤、腦出血等，均可引發頭痛。此外，雖然頭部外傷亦可導致頭痛，但若相隔已超過三個星期，兩者的因果關係就很弱。

巫仲然續稱，孩童時期的原發性頭痛可能較反覆。研究指有50%孩童時期出現偏頭痛者，隨後30年也會繼續經歷相關問題。若小朋友經常持續地頭痛，會影響他們整個成長期的情緒健康、在學時的課堂表現、出席率、學業成績，以及個人生活質素和社交。因此求醫的目的，就是由醫生診斷出病童是哪一類頭痛，繼而為其制訂適切治療，以作改善、緩解並防止症狀惡化。

## 頭痛難耐 需立即求醫

若他們突然頭痛猛烈難耐，無論有沒有伴隨嘔吐、暈眩等其他症狀，也必須立即到急症室求醫，以防是一些重疾或創傷所觸發的危急情況。

當診斷時排除了孩子的頭痛是由繼發性原因所致，治療就主要靠改善生活和飲食習慣配合藥物治療。病童一方面須按醫生的處方劑量服食止痛藥來緩解急性輕度偏頭痛或間歇性緊張性頭痛。另一方面，要避免生活中容易觸發頭痛的誘因。例如別捱夜，勿讓自己太大壓力。同時三餐應要均衡正常，減少進食太鹹、太甜、太冷的食物，並按體質而減少或避免食用咖啡因含量較高的食物和飲料，例如朱古力、奶茶和咖啡。另外，在溫度太冷時，可考慮戴帽為頭部保暖。萬一壓力嚴重到干擾睡眠及生活而令頭痛加劇，建議可同時尋求臨床心理學家或精神科醫生的協助。

若確診是慢性偏頭痛，而病童接受急性止痛藥物治療無效，並在一個月內頭痛發作超過4次以上，又或者每次劇烈頭痛發作也持續超過4小時以上，影響上課及日常活動，則家長可跟醫生商量，考慮病童接受偏頭痛的預防性藥物治療。



睡眠不足是頭痛其中一個主要原因。



不要給予太大壓力才能好好享受校園生活。

醫  
資  
訊

6招

## 減輕溫習壓力

- 冥想：透過一段寧靜放鬆時間，助身體和大腦放鬆，減少壓力和焦慮。
- 聊天：與朋友分享自己的壓力和煩惱，可以減輕心理負擔，畢竟大家都面對着相似的經歷或煩惱，如一同應付OSM，可以互相慰問，了解大家進度或困惑，一同分擔。
- 做手工：透過做手工的過程讓自己暫時離開書本內容，幫助身體和大腦放鬆。
- 做瑜伽：瑜珈可以幫助你放鬆身心，促進內分泌平衡、釋放身心，達到修心養性減壓養心的目的。
- 睡眠充足：良好的睡眠可以幫助你減輕壓力和焦慮，而且睡眠對學習和記憶有着重要作用，睡眠不足很難集中注意力、學習新知，也沒有足夠時間記憶。
- 聽音樂：研究證實聽音樂可幫助調節情緒，改善情緒與焦慮症狀，帶來快樂並使身心放鬆、減輕壓力。

資料來源：學友社



做瑜伽有助減壓。