

頭痛的誘發因素

頭痛患者如果稍加留意，常會注意到在一些特殊的情況下，比較容易有頭痛的發作。這些特殊的情況就是頭痛的誘發因素。固然，有一些內在的誘發因素，如月經的賀爾蒙變化、情緒的波動，是很難避免的。生活上很多的外在誘發因素，卻是不難避免的。儘量減少誘發因素，自然可以降低頭痛的發作。每一個人的生活習慣不一樣，而且誘發因素也不盡相同。所以必須自己找出自己的誘發因素，以下的例子可以作為我們在尋找的參考。

常見之誘發因素如下：

(1)在飲食方面；如醃漬沙丁魚，不新鮮之乳酪或雞肝或含有亞硝酸鹽之臘肉、香腸、熱狗等食物，及味素、酒或過量之咖啡等等。

(2)在生活方面；盡量不要誤餐，也就是不忘食。同時也不能廢寢，要有規則之睡眠習慣。但是，固然充足之睡眠，對於偏頭痛很有幫助，過多之睡眠對某些人而言，卻是一個誘發因素。這些人往往會在清晨醒來伴著偏頭痛發作，而且常抱怨作惡夢、磨牙、睡眠品質不好。試著改變睡眠姿勢，調整枕頭高度，或是換換床墊等常有意想不到之效果。強烈的光刺激，吵雜的環境，也都能誘發偏頭痛。另外，生活上之壓力也是眾所皆知的。但是要注意的是，有很多頭痛卻是發生在壓力消失之後。

(3)在藥物方面；有一些抗高血壓或抗心絞痛等之心血管用藥及口服避孕藥等等，都可能加劇偏頭痛。

Living Water