

# 什么是偏头痛？

偏头痛是一种非常常见和复杂的遗传性神经感觉处理障碍。这意味着偏头痛患者的大脑处理事物的方式与没有偏头痛的人不同。

大多数人直到偏头痛发作才知道自己患有偏头痛。偏头痛发作是一系列神经系统症状的突然恶化或发作，如严重头痛、对光、噪音、气味敏感、恶心或呕吐。在某些情况下，还会出现虚弱、麻木、头晕和视力问题。有些人在两次发作之间也会出现症状。

许多患有偏头痛的人可能多年都没出现症状，因此不知道自己患有偏头痛。而对另一些人来说，偏头痛发作很频繁，可能会使人相当虚弱。有些人在两次发作之间也会出现症状。

## 您知道吗？

三分之一的偏头痛患者会出现“先兆”，即一系列的神经系统症状，比如在头痛之前看到线条、锯齿状图案或视野中出现无色的“空洞”、麻木、虚弱或头晕。有些人只出现先兆症状而没有头痛。

## 是什么导致了偏头痛？

偏头痛是一种遗传疾病。偏头痛患者的遗传密码存在变异，这使得患者大脑中的网络过于兴奋。

过于兴奋的大脑网络会对光线、噪音、气味、饮食或荷尔蒙变化等事物做出异常反应。大脑不同区域的异常反应会导致偏头痛发作的不同症状，如头痛、恶心、对光敏感和颈部僵硬。

## 在哪里可获得帮助？

对大多数人来说，全科医生即可有效管理偏头痛，无需专科医生或检查。

然而，澳大利亚偏头痛协会建议您在第一次诊断出偏头痛时，要求转去神经科医师那里确认诊断。如果您出现了复杂的症状，建议去做个核磁共振。

## 如何管理偏头痛？

管理好偏头痛需注意三件事：

### 1. 改变生活方式。

尝试做到睡眠充足、饮食良好、避免饮酒和其他饮食或环境方面的改变。

### 2. 急性治疗。

您可以使用一系列的药物和其他工具，如冰袋、热水澡、睡眠，并在黑暗、安静的环境中休息，有助缓解偏头痛发作的症状。

### 3. 预防性治疗。

如果您每个月偏头痛发作超过3天，请咨询您的医生，尝试使用预防性药物。



路西  
偏头痛带先兆  
新州悉尼

BB

我从7岁开始就头痛，但由于对偏头痛缺乏认识，直到很晚才被诊断出患有偏头痛。找到触发偏头痛的原因和有效的治疗方法，能让您更好地生活。

BB

## 偏头痛是无法治愈的，

但一旦找到了对您有效的药物和工具的正确组合，偏头痛是可以管理的。

物理治疗或其他治疗都能有帮助。营养学家能帮助您避开饮食中触发偏头痛的食物。由于偏头痛通常与焦虑和抑郁症有关，强烈建议您的护理团队中要有一位心理医生。

## 重要信息！

重要的是要明白，虽然“偏头痛”一词被误用为“严重头痛”的意思，但偏头痛不是头痛。头痛只是偏头痛发作时可能出现的症状之一。头痛如没有伴随恶心或光敏感等症状，通常不会被诊断为偏头痛。

欢迎加入澳大利亚偏头痛协会的互助小组网络，获得其他偏头痛患者的支持。

找到您当地的互助小组  
[migraine.org.au/warriornetwork](http://migraine.org.au/warriornetwork)



艾玛·海恩斯医生已对这份信息页进行了临床审核。