

頭痛吞止痛藥會上癮嗎？

偏頭痛發作時到底該如何是好，吃止痛藥有效嗎？部分上班族時常會有頭痛的狀況，總習慣吞止痛藥止痛，身旁友人時常勸她「頭痛應該去看醫師，吞止痛藥可能會上癮」，但透過止痛藥抑制頭痛，是多數人認為最省事省時的方法。

吞止痛藥前 先弄清為何頭痛

中華民國醫師公會全聯會副秘書長、開業家醫科醫師張必正指出，頭痛的成因有很多，有些民眾如遇到頭痛發作，習慣吃止痛藥，也有人會向醫師求助，但處理頭痛最關鍵之處是在於「診斷」，如果自行服用頭痛藥卻不見改善，必須要考量是否為顱內血管病變，如果沒有好好處理，可能會有致命危險。

張必正表示，若因為頭痛要就醫，除了看神經內科之外，最好的選擇就是家醫科。由於頭痛成因很多，其中偏頭痛是屬於血管性頭痛，典型症狀是怕光、怕吵，也會伴隨噁心想吐的症狀。而有些頭痛是屬於神經型頭痛，有些是因為肌肉緊繃的壓力型頭痛，也有人因為顱顎關節炎造成頭痛不已，甚至可能因為其他的疾病造成頭痛。

壓力型頭痛 須搭配放鬆運動

張必正過去曾有一次頭疼難耐，自行診斷為偏頭痛，沒想到過了幾天之後，臉上居然長出疹子，原來是帶狀疱疹上身，在出疹子之前因病毒造成的神經痛，使他誤以為是偏頭痛。建議民眾如有頭疼狀況，最好可以至家醫科看診，確認哪些因素造成的頭痛，也方便後續的轉診與治療，才不會造成病情延誤。

用藥方面，張必正建議，一般型頭痛給予普拿疼成分的止痛藥，通常就有很好的止痛效果，如果普拿疼沒效，會再給予更強效的，例如依普芬止痛藥。不過，上班族常見的壓力型頭痛，是因為壓力大，或是久坐、久盯著電腦、維持同一姿勢太久而造成肌肉緊繃，進而引起頭痛，除了給予止痛藥之外，最好必須搭配按摩或放鬆肩頸、舒緩壓力，也呼籲上班族可以透過午休或是上洗手間的時候，做一些繞頸、轉肩膀、甩手或伸展動作，切勿讓身體維持同一姿勢太久。

確診偏頭痛 需要處方用藥

至於偏頭痛則無法使用一般止痛藥處理，張必正說，很多頭痛患者會吃止痛藥，但若確診為偏頭痛，光靠吃止痛藥是無法處理的，最好就醫診斷，如果確診為偏頭痛，會給予處方用藥，例如 Ergotamin 等藥品，此類藥品能幫助血管收縮，且是醫師處方用藥，無法在一般藥局購買。

正確使用止痛藥 堅守 5 不 5 要

uho

服用止痛藥的 5 不 5 要

<div style="background-color: #e67e22; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 5px 0;">5</div> <p>不過量</p>	<div style="background-color: #27ae60; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 5px 0;">5</div> <p>要知風險</p>
<div style="background-color: #e67e22; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 5px 0;">不</div> <p>不空腹</p>	<div style="background-color: #27ae60; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 5px 0;">要</div> <p>要看標示</p>
<p>不亂買</p>	<p>要告知病況</p>
<p>不以酒配藥</p>	<p>要遵醫囑</p>
<p>不合併食用二種含乙醯胺酚藥品</p>	<p>要問專業</p>



更多健康小知識都在 優活健康網 www.uho.com.tw

參考資料：

<http://tcpa.taiwan-pharma.org.tw/node/31230>

<https://health.udn.com/health/story/6012/4806352>