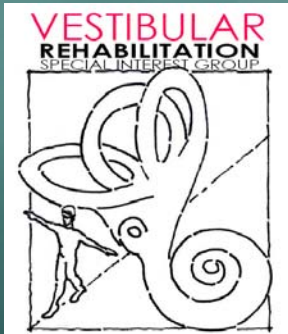


衛教單

 NeurologySection



## 暈眩性偏頭痛

### Migraine Associated Dizziness

作者: Britta N. Smith, PT, MMSc

#### 什麼是暈眩性偏頭痛？

許多人知道偏頭痛是一種頭痛而使得患者對光和噪音敏感。研究指出偏頭痛是因為流向大腦的血流快速減少而改變某個大腦區域裡的神經活性。有時這種現象會在大腦中被稱為前庭系統(Vestibular system)的區域發生。這會引起暈眩、活動就覺得不舒服、或站不穩，而大腦則對光、聲音或視覺(對於移動中的人或物體)非常敏感(引起不舒服的感覺)。暈眩性偏頭痛可能會在頭痛之前、中、後發生，或甚至沒有頭痛(只有暈眩)，症狀通常會持續幾個小時到幾天。

#### 為什麼我會有偏頭痛？

有偏頭痛的患者通常有家族史，所以可能是由基因引起。也可能由某些誘因引起，常見的原因有壓力、某些食物、抽煙、低血糖或是荷爾蒙的改變。

#### 什麼能治療暈眩性偏頭痛？

找出什麼會引起症狀而停造成偏頭痛的原因是治療的第一個目標。記錄飲食和避免常見的引發偏頭痛的食物(例如：咖啡因、巧克力、起司、酒和含有味精的食物)，對很多人是有效的預防方式。重要的是要喝大量的水。用運動來減輕壓力是常見的建議。如果沒有時間運動，也是可以使用生物迴饋或其它能減輕壓力的方法。使用口服雌性激素(estrogen)的婦女應告訴她們的醫師選擇其它的治療方式。也可以使用預防或減輕症狀的藥物。

#### 物理治療如何幫助暈眩性偏頭痛？

在有效控制偏頭痛的發生後，有前庭專科的物理治療師可以幫助改善患者的平衡能力。物理治療師會使用能增強平衡控制的運動，以減輕活動引的暈眩、噁心或站不穩作為治療的目標。物理治療師會評估患者，為患者量身定作一套運動處方，以用來增加患者對引起不舒服的症狀的忍受度。運動是漸進的，以致於到最後患者可以忍受正常或接近正常量的光、聲音或活動。物理治療師也會測試患者的平衡能力和教導運動來幫助患者改善在家中或社區中的平衡能力。

#### 治療的預後

每個人的預後都不同。唯有結合正確的藥物和運動處方才能達到最好的恢復機會。



1111 North Fairfax Street  
Alexandria, VA 22314-1488

Phone: 800-999-2782,

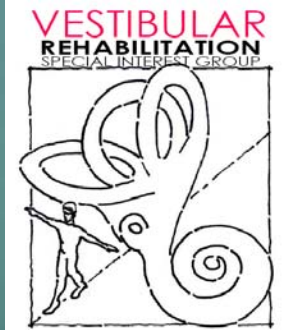
Ext 3237

Fax: 703-706-8578

Email: [neuropt@apta.org](mailto:neuropt@apta.org)

[www.neuropt.org](http://www.neuropt.org)

## 暈眩性偏頭痛



## 其它資源 (英文網站)

VEDA (Vestibular Disorders Association), <http://www.vestibular.org>  
<http://www.american-hearing.org/disorders/central/migraine/mav.html>  
<http://www.dizziness-and-balance.com>  
<http://emedicine.medscape.com/article/884136-overview>  
<http://www.aafp.org/afp/20021201/2123.html>

翻譯：林佳政 物理治療師

Translate by: Chia-Cheng Lin, PT, MS



1111 North Fairfax Street  
Alexandria, VA 22314-1488  
Phone: 800-999-2782,  
Ext 3237  
Fax: 703-706-8578  
Email: [neuropt@apta.org](mailto:neuropt@apta.org)  
[www.neuropt.org](http://www.neuropt.org)