

儿童头痛

本地大约30%的学龄前儿童患有头痛，年龄在10岁及以上的儿童则有一半患有头痛。

小孩头痛和大人最明显的不同之处在于，孩子不会直接描述为头痛，他们可能会说成是肚子不舒服。

本周邀请神经内科和痛症科顾问医生萧华强医生和养生保健中医诊所林丽明中医师从中西医角度谈谈儿童头痛问题。

病因

许多父母会以为孩子头痛是因为他们顽皮，在幼稚园和同学打架或是头被撞击才会引发头痛；事实上多数儿童头痛是因为遗传所致。

01. 遗传

儿童头痛的原因大多是遗传所致。多

数父母亲幼时患有头痛的，孩子也会伴有头痛问题。

02. 食物过敏

有些孩子食物过敏，也会碰上头痛问题。



症状

儿童头痛时并不会直接申诉为头痛，他们会用其他理由来描述头痛时的感受：

- 脸色苍白，不想说话。
- 原本非常吵闹，突然安静下来。
- 开始呕吐或是突然很想躺下来。

诊断

01. 疼痛长短

小孩头痛的病发时间短，通常半小时到1小时就好了，而一般15岁以上的人则会有较长时间的头痛，短则持续4小时，长则可能痛3天。

02. 手脚是否有力

普通头痛时通常手脚仍然有力。医生会让儿童抓起物体，如果儿童抓不起来，则需要接受脑电波检查，以确保头痛不是因为脑中长瘤所致。

治疗

多数儿童头痛不会持续很长时间，如果手、脚触觉正常，走路没问题，就说明头脑神经线没有伤到，吃少量止痛药就好了。

萧医生指出，有些孩童闹头痛，一个月可能有5、6天病假，算来每周至少有一天无法去学校，这也是会发生的。

“老师家长可能怀疑孩子装头痛，其实孩子并不是想逃学才说头痛的。”萧医生表示，学习压力大是影响头痛的一方面。

“以1至10级（从最轻微到最严重）的标准来看，孩童头痛可能在2、3级左右，非常严重时才到7、8级。”



神经内科和痛症科顾问
萧华强医生

分类与症状

01. 肝郁气滞，肝火上炎，肝阳上亢型

多见于因功课、生活压力影响的儿童。

■ **症状：**导致睡眠不足、情绪紧张，肝气不舒，气郁而滞，进一步可化肝火上炎，然后发展为肝阳上亢，造成头部的肌肉过度收缩，引起头痛。

出现头痛多偏于一侧，或头痛如裂，呈胀痛、反复发作。

02. 痰浊上扰型

多见于肥胖小孩或鼻窦炎、中耳炎患者。

■ **症状：**头痛昏蒙，呕吐痰涎等。

03. 瘀血阻络型

患者多有脑瘤或头部有外伤史。

■ **症状：**出现头痛经久不愈，其痛如刺，固定不移等。

04. 气血亏虚型

多见形体瘦弱，营养不良的小孩。

■ **症状：**出现头痛痛势绵绵，时发时止，遇劳加剧等。

05. 肝肾阴虚型

多见于肾炎和高血压患者。

■ **症状：**出现头痛眩晕，视物模糊等。

治疗方法

中医治疗儿童头痛多采用小儿推拿及药物。

中医治疗三管齐下 推拿+药物+食疗

儿童头痛遗传发生率较高，后天的发病率也不少。5岁以下的孩子出现偏头痛情况，通常是因为遗传基因所导致。医学文献显示，如果父母两人都有偏头痛的情况，孩子有七成的几率也会患上偏头痛。

从中医辨证论治来说，儿童头痛的主要病因可分为肝郁气滞、肝火上炎、肝阳上亢、痰浊上扰、瘀血阻络、气血亏虚、肝肾阴虚七种。



照片由林丽明医师提供。



■ 小儿推拿

常取攒竹（天门）坎宫、太阳、耳后高骨等穴位，对治疗儿童头痛的疗效很好。一般需要一个疗程，每星期1次，5次为一疗程。

■ 药物治疗

常用复方药物如：逍遥散，龙胆泻肝汤，羚角钩藤汤，半夏白术天麻汤，血府逐瘀汤，四物汤，杞菊地黄丸等，可治疗儿童头痛。

中医食疗

可以作为饮食治疗的药材与食物很多：

实证头痛：饮食宜清淡，除米、面食外，可多食青菜、水果类食物。

虚证头痛：多食富有营养的食物，如母鸡、猪肉、蛋类以及桂圆汤、莲子汤。

有热者：宜吃物鲜蔬菜、水果、绿豆汤等。

禁忌：烟、酒、螃蟹、虾等发物。

01 川芎白芷鱼汤

治疗气血亏虚外感风寒引起的头痛。

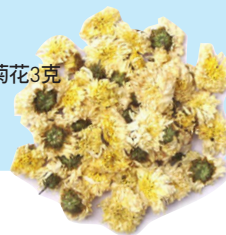
材料：鱼一条，川芎3至9克，白芷6至9克
做法：将川芎、白芷用纱布包好，与鱼共煮汤，慢火炖至鱼肉熟透。

服法：喝汤，每日1次，连服数日。

02 玫瑰菊花茶

治疗肝风头痛。

材料：玫瑰花4至5朵，菊花3克
做法：用开水同泡。
服法：代茶频饮。



预防

01. 不给孩子功课压力

情绪不稳和精神紧张、焦虑是最常见的儿童头痛的诱发因素，因此不要将孩子的功课表排得太紧，给予适当的运动时间，让孩子经常保持舒畅、平和的心情，训练孩子独立的性格，则可减少发作机会，避免诱发致病。

02. 饮食宜清淡

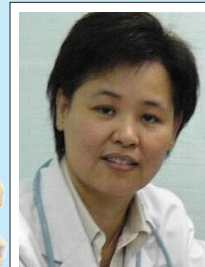
除米、面食外，可让孩子多吃青菜、水果类食物。忌促发头痛的食物如含高酪胺的食物（如咖啡、巧克力、奶制品等）、动物脂肪、酒精饮料及腌制品等。

03. 注意气温变化

在天气变化的时候，注意避风寒、保暖，不要暴晒淋雨，防止诱发致病。

04. 作息良好

注意有规律的睡眠、运动，适当安排小孩的课程表，注意劳逸结合，注意眼睛的调节。



养生保健中医诊所
林丽明中医师