



肉毒杆菌可制止头痛

头痛医头？
下

黄慧敏报道

肉毒杆菌也可以治头痛！

普遍用于脸部整容的肉毒杆菌(botox)，竟也成了止痛药以外，治疗和预防头痛的“另类”疗法之一。

新加坡疼痛协会会长杨绍南医生说，医学界就是因为注射了肉毒杆菌的整容病人反映，原本患的头痛不痛了，才意外发现了肉毒杆菌的这种特别疗效。

据知，帮助病人松懈肌肉以除皱的肉毒杆菌，也能减少连接着肌肉的神经线分泌传达疼痛信息的化学药物，因此间接地治好了头痛。

肉毒杆菌对紧张性头痛的治疗相当有效，对于偏头痛，也能舒缓其复发时的严重性。

杨医生透露，除了肉毒杆菌，其他的头痛治疗方式还包括了教病人如何按摩以使自己放松，以及进行心理上的认知行为治疗(Cognitive Behavioural Therapy)。

杨医生说，认知行为治疗虽不能阻止头痛发生，但却能协助病人克服头痛，不因头痛而变得沮丧，陷入恶性循环。

他补充说，另一种治疗方式则是利用仪器测量体内的生理信息，让病人真切地“看到”自己当前的受压情况，并有意识地自行调整心情以便减压。



杨绍南医生说，人们患上头痛，有时还应寻求医生治疗。(庄政闻摄影)

头痛也会影响国家经济

简单的头痛虽然不至于致命，但对人们的生活作息，甚至是对一个国家的经济都起着巨大的影响。

不少研究显示，亚洲的情形虽不及美国严重，但全亚洲仍有多达9%的人口患有偏头痛问题。

在美国，长期患有头痛的美国人多达4500万人，而其中有2800万人患的是偏头痛，占了美国总人口的

13%。

杨绍南医生引述资料说，美国人因头痛而每年花在购买止痛药上的花费更是惊人地高达40亿美元(合64亿新元)。人们因头痛而请假和报销的医药费用，每年也致使职场亏损近50亿美元(合80亿新元)。所有偏头痛患者每年所请的病假，相信累计起来总共更可能多达1亿5700万个工作日。

头痛分3大类

常见头痛一般可分为三大类，即：紧张性(tension)、偏头痛和集束性(cluster)头痛。

这种分类法，不包括由其他疾病引起的头痛症状。

杨医生说，有78%的头痛属于因压力所致的紧张性头痛。患者会感到淡淡的疼痛同时影响头部两侧，而其发作频率可能是每天，也可能只限于倍感压力时才出现。

他解释，偏头痛则是指阵发的疼痛仅出现于头部一侧，而疼痛一般会在4至72个小时内自动舒解。

“偏头痛是可能遗传的；若父母皆有，孩子有75%的几率也会患有偏头痛。”

“有的人则是每碰到某种触发因素，如某种食物或环境的改变时就会犯偏头痛。”

对于最为少见的集束性头痛，其导因人们了解的较少，只知道大概是交感神经系统操作不正常所致。

杨医生说，其疼痛位置通常只限于头的固定一侧，一般都源自眼睛后面，然后延展到脸部和颈部。

集束性头痛患者80%为男性，发作时间短暂。不过，在治疗上，若情况严重可能需要动手术。