

# Chapter 1



## 认识偏头痛

## 偏头痛的症状 不只是头痛<sup>[1]</sup>

恶心/呕吐	对光线敏感	不想说话 说话存在困难
		
不想走路 例如爬楼梯时头痛加重	对声音敏感	只想一个人 拉上窗帘呆着
		
颈部僵硬/脖子痛	对特定气味敏感	看东西模糊 有暗点/水波纹
		

参考文献：

[1] Pescador Ruschel MA, De Jesus O. Migraine Headache.[Updated 2024 Jul 5]. In: StatPearls[Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan-. Available from:<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560787/>

## 01. 什么是偏头痛?

偏头痛是一种常见而复杂的神经系统疾病,其主要特征是**反复发作的中至重度头痛**(图1),约60%的患者表现为单侧头痛,其余则为双侧头痛<sup>[6]</sup>。

需要注意的是,不能望文生义,认为只要是单侧的头痛就是偏头痛。虽然头痛是偏头痛的核心症状,但偏头痛的表现远不止于此。偏头痛**发作时还会伴有恶心、呕吐,以及对亮光和响声的厌恶和躲避,即所谓“畏光”和“畏声”**。偏头痛发作时的疼痛及其他症状会显著影响患者的日常生活和工作效率。在中国,约9.3%的成年人患有偏头痛,女性的患病率显著高于男性。因此,偏头痛不仅是个人的健康问题,也是一项值得关注的公共卫生问题<sup>[7]</sup>。

### 您的头痛程度如何?



图1 修订版Wong-Baker面部表情疼痛评估法

## 02. 偏头痛有哪些不同的类型？

首先，根据发作前是否有先兆表现，偏头痛分为无先兆偏头痛和有先兆偏头痛。先兆是一种特殊的短暂神经系统障碍症状，在每次发作后先兆症状可完全缓解。在国内约14%的偏头痛患者会经历先兆，其中超过90%的先兆表现为视觉改变，例如视野中出现暗点、闪光、水波纹或锯齿状光斑<sup>[1,8]</sup>（图2）。少数人还可能出现一侧肢体感觉异常（如麻木或刺痛）、肢体无力，甚至言语困难。这些先兆通常持续5~60分钟，随后出现头痛。同一患者，偏头痛发作可表现为无先兆偏头痛，也可表现为有先兆偏头痛。

其次，偏头痛还可以根据发作频率分为发作性偏头痛和慢性偏头痛。发作性偏头痛指每月头痛不足15天；慢性偏头痛指每个月头痛达到或超过15天，其中至少有3天的症状符合偏头痛的临床特征，并且这种情况持续超过3个月。

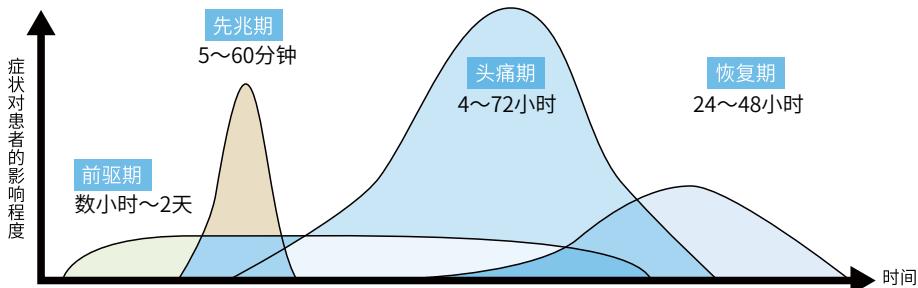


图2 典型视觉先兆示例

## 03. 除头痛外，偏头痛还有哪些症状？<sup>[1,9]</sup>

偏头痛不仅表现为头痛，还常常伴随一系列其他症状，这些症状可出现在偏头痛发作的不同阶段。一般而言，偏头痛可分为3个或4个阶段：前驱期、先兆期、头痛期和恢复期(图3)。

**需要注意的是，这些阶段中出现的症状可能有所重叠，而且并非每位患者都会经历上述全部阶段。**



### 前驱期

通常出现在头痛发作前的几小时至2天内。常见症状包括颈部僵硬、疲乏、注意力下降、思睡、焦虑、抑郁、易怒、对光敏感、流泪、频繁打哈欠、尿频、恶心和腹泻等。需注意的是，部分患者可能因某一前驱症状被误诊为其他系统疾病(如颈部僵硬感而诊断为颈椎病)，从而辗转至非神经科就诊。

### 先兆期

这是有先兆偏头痛患者特有的阶段，通常出现在头痛发作前数分钟至1小时内。需注意，尽管前驱期和先兆期的症状都可能发生在头痛前，但它们是两个不同的概念。前驱症状可以出现在所有类型偏头痛患者中，而先兆症状仅出现于有先兆偏头痛的患者。具体的先兆特征已在问题(2)描述。

### 头痛期

成人偏头痛通常持续4至72小时，以单侧、中重度搏动性头痛为显著特征。头痛在日常活动中可能会加重，许多患者因此选择休息。在此期间，超过60%的患者会感到恶心、呕吐，并对光和声音变得敏感。

### 恢复期

指头痛消失之后到身体和精神状态完全恢复的这段时间，通常可持续24至48小时。常见症状包括持续的疲乏、嗜睡、注意力不集中、对光敏感、易怒和恶心等。

图3 偏头痛分期

# 需警惕的头痛症状



在判断是否为偏头痛之前，若出现以下任何一种情况，请务必尽快就医，排查其他可能的健康风险。

- 突然出现的剧烈头痛
- 首次出现的头痛，或这次的头痛与以往明显不同
- 持续不缓解或越来越严重的头痛
- 头痛同时出现神经系统症状（如意识障碍、一侧身体无力或麻木、言语不清、视物模糊或失去平衡能力等）
- 头痛与体位或姿势变化有关（如躺下或起身时加重）
- 咳嗽、打喷嚏或用力排便等增加腹压的动作引发的头痛
- 头部外伤后出现的头痛
- 伴随发热的头痛
- 妊娠期或产后出现的头痛

