

頭痛馬上去睡覺是錯的？4種放鬆方法會讓慢性頭痛纏著你

許多人都有慢性頭痛的毛病，並受其所苦。除了購買成藥舒緩頭痛之外，躺上床好好休息，看個連續劇隨著劇情大哭大笑、聽古典樂或許也是不少人放鬆的選擇。然而日本腦神經中心專家表示，許多以為是頭痛對策的行為，居然是造成慢性頭痛惡化的主因。

對慢性頭痛與偏頭痛的人來說，腦部的血管擴張，並刺激周圍的三叉神經，就會引起頭痛與頭重感。日本湘南醫療紀念醫院資料指出，當血小板釋出血清素後，腦部血管會開始收縮，之後隨著時間過去血管擴張就有可能會引起頭痛。此外，由三叉神經所造成的頭痛除了血管擴張之外，也有可能是發炎反應所引起。

綜上所述，東京女子醫科大學腦神經中心教授清水俊彥表示，許多人頭痛得厲害時，想要採取躺下或放鬆的策略，其實反而可能導致腦部血管舒緩擴張，進而加劇頭痛問題。

*NG行為1：覺得頭痛就馬上去睡覺

「總覺得頭開始痛了，稍微睡一下吧」。或許不少人都有這樣的經驗，但你是否覺得睡醒後頭變得更痛，甚至嚴重時會有想吐的感覺呢？

如果一頭痛就馬上入睡，會一口氣讓人體變成由控制放鬆模式的副交感神經主導，進一步加速血管擴張。其次，若空腹入睡，因處於血糖值下降的狀態，也會讓血管擴張，讓頭痛加劇。因此即使少量也好，當覺得頭痛時，口中放顆糖或吃片餅乾，吃完頭痛藥再去休息吧。

若是睡醒後感到頭痛，就這樣起床，吃個甜的食物再吃頭痛藥。切記不可在低血糖的情況下，短時間內再躺回床上。這樣的話會讓腦血管一口氣擴張，更容易誘發頭痛。

*NG行為2：假日睡翻養精蓄銳

許多人因為平時工作繁忙累積了不少疲勞，假日想懶懶散散，在家睡一整天。不過，有頭痛症狀的人，對於日常生活的變化與刺激會有更敏感的反應，因為假日懶散度日睡覺，而使得腦部血管擴張，刺激腦血管周圍的神經而招致頭痛的人也不在少數。

日本頭痛協會理事、頭痛專門醫師五十嵐久佳指出，每天同樣的時間起床非常重要，是預防頭痛的要點。

清水俊彥建議，要舒緩平時的疲勞，就以假日不用過度努力的程度，在決定的時間起床，做些喜歡的事情好好享受。早上不要賴床，午餐後小睡片刻即可。

*NG行為3：隨著喜歡的電影與戲劇大哭大笑

是否有過參加開心的活動後，或者徹夜痛哭、參加葬禮完，隔天因頭痛臥病在床的經驗呢？

清水俊彥表示，情緒起伏會對頭痛造成影響。當大笑或大哭的時候，會由交感神經所主導，收縮腦部的血管。等到情緒穩定的時候，會變成由副交感神經所主導，腦部血管會急遽地擴張，因此容易引起頭痛。建議容易頭痛的民眾，保持平穩的心情，過著安穩的日常生活。

*NG行為4：為了讓心情平穩放古典樂來聽

古典音樂常常給人平穩、優雅的印象，不過清水俊彥指出，古典音樂常常會突然轉調、節奏變快、激烈的打擊樂器連打…等，曲調會有大幅度的變化。這些變化對頭痛患者敏感的腦部會帶來負面影響。

事實上，若提到不容易引起頭痛的音樂，可說是重金屬搖滾樂。這是因為重金屬搖滾從一開始就非常激烈，會讓聽的人抱有緊張感，讓擴張得快要引起頭痛的血管收縮，變得不容易引起頭痛。不過，若已經有頭痛的症狀，因為聽重金屬搖滾會加劇腦部的興奮狀態，還是避免吧。

進修部學生事務組 關心您