

二十多年的偏头痛可咋办，医生给出了意想不到的方案

台州市立医院 2025年12月13日 12:16 浙江



“我那个时候刚上高三，学业特别紧张，经常熬夜。突然有一天，我就发觉自己的太阳穴周围一跳一跳的痛。这是之前从没有过的，从那以后就被这个毛病缠上了。”

两个月前，42岁的叶女士来到**台州市立医院头晕头痛门诊**，向**神经内科副主任医师何金峰**回忆了自己二十多年前首次遭遇偏头痛的场景。

“小黑屋”也救不了的头痛

彼时还是住校生的“小叶”，没把这突如其来的不舒服当回事，继续扑在学业上。但很快“偶发”演变成了“阵发”，频率上来了程度也明显加剧。

小叶没去看医生，她自有妙招：每当头痛发作，就把窗帘拉得严严实实，不让任何光线透进来，接着在“**小黑屋**”里睡上一觉，倒也管用。

然而没多久，这个“小黑屋”疗法便趋于无效了，剧烈的头痛让她无法正常上课，只能请假在家，成绩排名都出现了下滑。

“高三那年，不是在心焦成绩，就是在心焦头痛。”这段回忆令叶女士至今都觉得难过。



叶女士无奈接受了头痛成为她生活的一部分。毕业、工作、结婚、生育……不知不觉中叶女士已人到中年。

其间，叶女士去其他医院看过不止一趟，头颅CT和磁共振也做了，但都显示她没有器质性问题，最后只能开点止痛片回家。

但也不是没有收获，**至少她明确了，自己这不是单纯头痛，而是叫“偏头痛”。**

什么是偏头痛

很多人误以为偏头痛是“偏侧头痛”的一个症状，其实偏头痛是一种疾病。

偏头痛是一种反复发作的脑功能紊乱疾病，就像“跑车零件没坏，只是电路跳闸了”。敏感的大脑遇到疲劳、熬夜、压力、经期、强光等刺激时，会因“耗电量超标”触发保护性“跳闸”，从而出现头痛等症状。

此外，**偏头痛更偏爱女性**，且有遗传性，很多女性在月经前后容易发作。

止痛片从“救命药”变“催命符”

但是从去年开始，叶女士的偏头痛症状明显“升级”了。

叶女士自己分析原因有二：一方面，她刚换了份新工作，熬夜加班成了常态。另一方面，孩子初升高进入青春叛逆期，每次吵架都能将她气得半死。**双重夹击下，叶女士的头痛逐渐发展到“每天必犯”，严重的时候甚至想撞墙，还伴有恶心呕吐、怕光怕声等情况。**



一开始，止痛片确实能缓解疼痛，于是叶女士一痛就吃上。但随着病情发展，止痛片的效果越来越差。从一个月吃几片，到几天一片，再到每天一片，最后甚至要一天吃好几片才能勉强撑过去。

为了缓解痛苦，叶女士不仅自行去药店买“见效快”的药，还托朋友从国外代购，一种不行换另一种，渐渐地彻底被止痛片“绑架”。

长期滥用止痛药的代价很快显现：食欲锐减、食不下咽，胃部不适越来越严重。

“止痛片吃多了胃疼，但不吃我头痛，更受不了。”叶女士进退两难。

与此同时，她也清楚意识到，必须找正规的治疗方案，不能再这样下去了。

这个新方法，终结她20余年痛苦

经朋友介绍，叶女士了解到台州市立医院的头晕头痛门诊。怀揣希望，她来到了何金峰医生的诊间。

在详细了解叶女士的病史后，结合叶女士的自述、检查报告和头痛量表，何医生给出了明确诊断：**由于20余年来未接受正规治疗，叶女士的原发性偏头痛已发展为慢性偏头痛，且因滥用止痛药，还合并了药物过度使用性头痛。**

情况有点复杂，该怎么办？

何医生建议叶女士可尝试**肉毒素注射联合CGRP拮抗剂治疗**，以达到持续改善的效果。

“肉毒素针？这不是美容的吗？还能跨界治头痛？”叶女士追问。

“其实肉毒素针在医学领域的应用十分广泛，它不仅可以松弛肌肉达到除皱的效果，还可以抑制疼痛递质释放从而起到缓解偏头痛的作用。肉毒素注射是皮下注射，操作方便快捷，一次注射效果可以持续3-6个月。另外**CGRP拮抗剂**是治疗偏头痛的新型特异性药物，相较于普通止痛片，它的副作用基本可以忽略，而且不会产生依赖。”何医生解释道。



叶女士接受了何医生的建议，分别在额颞枕颈部以及疼痛明显的位点上注射了肉毒素，并服用CGRP拮抗剂。

何医生反复叮嘱：纠正生活习惯也十分要紧。于是叶女士通过调整作息，不再熬夜，远离“每日一杯”的咖啡，试着慢慢放松自己，放下焦虑。

到了12月初，叶女士前来复诊，她满怀喜悦地告诉何医生，**治疗前，她每个月偏头痛发作频率超过25天，治疗后的第一个月偏头痛就减半了，只发作了10来天，第二个月偏头痛就是偶尔发作了，而且发作程度不再那么剧烈，完全不影响正常工作和生活了。**

“现在终于不用被头痛缠得喘不过气了！”叶女士终于绽放了轻松的笑容。

医生有话说

肉毒素注射+CGRP拮抗剂治疗联合使用治疗慢性偏头痛的方案，**可以实现疗效“1+1>2”的提升，不仅提高治疗应答率，还能延长疗效持续时间，同时节省费用。**但须注意该方案也有适应症与禁忌。

适应症

要符合慢性偏头痛诊断标准：**每月头痛天数大于15天，且偏头痛样头痛超过8天；病程超过3个月。**

禁忌

- 1、对肉毒毒素过敏者；
- 2、严重神经肌肉疾病患者（如重症肌无力、Lambert-Eaton综合征）等。

专家简介



何金峰

神经内科副主任医师 医学硕士

擅长：各类头晕和头痛疾病的诊治和耳石症的复位治疗，肉毒毒素注射治疗；脑血管病、失眠、痴呆、帕金森病、癫痫等疾病的诊治。

出诊时间：周二、周四全天，周日上午（新院区）



作者 | 神经内科 何金峰

往期回顾



**“巴掌宝宝”闯关73天 | 你知道吗？
“母婴平安”项目专为这个群体定制**



贴心专业还免费
我院“放射科便民门诊”开启



放射科便民门诊（免费） 就诊须知

告别苦等！
我们新院区磁共振数量+1



上一篇·得病四十年浑然不知，老人成了“特困生”