

偏頭痛失眠折磨 8 年 雷射針灸終結惡性循環

文／臺中榮總傳統醫學部主治醫師 劉遠最

臺中榮總傳統醫學部主治醫師 鍾靜君



▲ 林小姐（中）產後遭偏頭痛和睡眠障礙折磨 8 年，經臺中榮總神經醫學中心和傳統醫學部聯合診治獲緩解。

34 歲的林小姐從小偶有頭痛困擾，8 年前生產完二寶後，頭痛加劇，而且每次頭痛發病就睡不好或入睡困難，甚至睡到一半被痛醒；前一天睡不好，隔天頭痛更嚴重，兩者交互影響、惡性循環，漫長的痛苦嚴重影響日常生活。臺中榮總中西醫偏頭痛聯合照護團隊共同診治，由神經內科開立口服偏頭痛預防藥物，並搭配傳統醫學部為期 1 個月的非侵入性雷射針灸療程，頭痛和睡眠困擾均獲得緩解。

偏頭痛不僅是單純的頭部疼痛，而是一種影響廣泛的神經血管性疾病，也是現代常見的文明病。根據流行病

學統計，台灣偏頭痛盛行率約為 9.1%（女性 14.4%、男性 4.5%）。發作時伴隨畏光、怕吵、噁心及嘔吐等症狀。此外，偏頭痛與睡眠障礙之間存在高度雙向關聯，偏頭痛發作會干擾正常睡眠週期，導致難以入睡或睡眠中斷；而睡眠品質不佳（如深層睡眠不足）同時也是誘發偏頭痛的常見危險因子，兩者容易形成惡性循環。

一般治療偏頭痛主要依賴急性止痛藥物與預防性藥物，但部分病人可能面臨藥效不如預期、或無法適應藥物副作用（如腸胃不適、嗜睡等）的困境。臺中榮總透過頭痛中西醫整合

門診，結合神經醫學中心神經內科與傳統醫學部團隊，長期針對偏頭痛病人進行臨床研究。研究團隊先前已於國際期刊發表成果，證實雷射針灸可作為慢性偏頭痛的輔助治療；近期更進一步發現，雷射針灸不僅能減少偏頭痛發作，亦能提升睡眠品質，有助於打破兩者相互加重的惡性循環。

臺中榮總傳統醫學部鍾靜君醫師採用匹茲堡睡眠品質指數（Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI）作為評估工具，針對偏頭痛病人常見的睡眠困擾進行研究。數據顯示，接受雷射針灸治療的病人 PSQI 總分有顯著改善，證實雷射針灸不僅能緩解頭痛，也有助於穩定睡眠。相關成果已於 2025 年歐洲頭痛大會發表。

傳統醫學部劉遠最醫師說明，雷射針灸結合傳統中醫經絡理論與現代光學科技，是一種非侵入性治療方式，其主要原理是利用低能量雷射（Low-Level Laser Therapy, LLLT）照射特定穴位，當雷射光子穿透皮膚表層後，會在穴位處產生「光生物調節作用（Photobiomodulation）」。從現代醫學角度分析，低能量雷射能促進細

胞內粒線體合成三磷酸腺苷，進而改善局部微循環、降低組織發炎反應；透過特定穴位刺激，有助於調節神經系統及影響中樞神經中與疼痛調控相關的神經傳導物質。

由於雷射針灸具有無痛、無創傷、無感染風險的特性，對於懼怕傳統針刺、容易暈針，或有常規針刺禁忌的病人，提供相對溫和的非藥物治療選擇，但須經醫師評估與執行，才能發揮最大價值。

劉遠最醫師與鍾靜君醫師共同提醒，偏頭痛是一種需要長期追蹤與管理的慢性疾病，病人應尋求專業的中醫師和神經內科醫師評估，切勿自行長期濫用成藥，以免加重病情，甚至損害肝、腎功能。在日常預防上，建議養成規律作息、維持固定睡眠時間及充足水分攝取，並填寫「頭痛日記」記錄發病時間、症狀、飲食與壓力狀況，了解自身的頭痛誘發因子（如天氣變化、特定加工食品或酒精等），著手調整生活習慣，配合醫師治療，重獲健康。



▲ 本文相關影音，請掃描 QR CODE。

傳統醫學部	門診時間
劉遠最 醫師	週一下午、週二上午、週三上午、週五上午、週六上午
鍾靜君 醫師	週一上午、週二下午、週三下午、週四上午、週六上午