

Chocolate & Vicodin

*My Quest for Relief from the
Headache that Wouldn't Go Away*

巧克力與 止痛藥



歷時2年，
12種治療頭痛方式
的大搜集。

偏頭痛一直存在大多數人的生活中，
但它卻是長期被忽略且沒有適當治療方法的疾病之一。

作者在2年期間，親身測試了12種方法，
包括按摩、針灸、靜脈注射、整脊、有機飲食……等等，
並詳細記錄逗趣的測試過程以及治療結果，
希望有頭痛困擾的讀者也能從中找出擺脫頭痛的好方法！

珍奈特·法爾達 Jennette Fuida 著 陳松筠 譯

Chocolate & Vicodin

*My Quest for Relief from the
Headache that Wouldn't Go Away*

巧克力與止痛藥



商周其他系列

BO0179

巧克力與止痛藥

歷時2年，12種治療頭痛方式的大搜集

作者／珍奈特·法爾達 (Jennette Fulda)

譯者／陳松筠

責任編輯／簡伯儒

版權／黃淑敏

總編輯／陳美靜

行銷業務／莊英傑、蘇魯屏、周佑潔、何學文、林詩富

總經理／彭之琬

發行人／何飛鵬

法律顧問／台英國際商務法律事務所 羅明通律師

出版／商周出版

臺北市中山區民生東路二段141號9樓

電話：(02) 2500-7008 傳真：(02) 2500-7759

商周部落格：<http://bwp25007008.pixnet.net/blog>

E-mail：bwp.service@cite.com.tw

發行／英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司 城邦分公司

臺北市中山區民生東路二段141號2樓

讀者服務專線：0800-020-299 24小時傳真服務：02-2517-0999

讀者服務信箱 E-mail：cs@cite.com.tw

畫撥帳號：19833503 戶名：英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

訂購服務／書虫股份有限公司客服專線：(02) 2500-7718；2500-7719

服務時間：週一至週五上午09:30-12:00；下午13:30-17:00

24小時傳真專線：(02) 2500-1990；2500-1991

畫撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司

E-mail：service@readingclub.com.tw

香港發行所／城邦（香港）出版集團有限公司

香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓

電話：852-2508 6231 傳真：852-2578 9337

E-mail：hkcite@biznetvigator.com

馬新發行所／城邦（馬新）出版集團

Cité (M) Sdn. Bhd. (45837ZU)

11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

電話：603-90563833 傳真：603-90562833 E-mail：citekl@cite.com.tw

封面、內頁設計／黃聖文

印刷／韋慧印刷事業股份有限公司

總經銷／聯合發行股份有限公司

電話：(02) 29178022

傳真：(02) 29156275

行政院新聞局北市業字第913號

■ 2011年11月初版一刷

Printed in Taiwan

CHOCOLATE&VICODIN: My Quest for Relief from the Headache that Wouldn't Go Away by Jennette Fulda

Copyright©2011 by Jennette Fulda

Complex Chinese translation copyright © 2011 by Business Weekly Publications, a division of Cite Publishing Ltd.

Published by arrangement with Gallery Books, a division of Simon & Schuster, Inc.

Through Bardon-Chinese Media Agency

博達著作權代理有限公司

All rights reserved.

定價270元

版權所有・翻印必究

ISBN 978-986-272-069-1

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

巧克力與止痛藥：歷時2年，12種治療頭痛方式的大搜集／珍奈特·法爾達 (Jennette Fulda) 作；陳松筠譯。--初版。--臺北市：商周出版：城邦文化發行，2011.11
面：公分
譯自：Chocolate and Vicodin：my quest for relief from the headache that wouldn't go away
ISBN 978-986-272-069-1（平裝）
1. 頭痛
415.937 100021391

目錄

Content

作者的話

004

第一章

頭痛來襲

005

第二章

測試，一、二、流血了！

021

第三章

巧克力換維可汀

043

第四章

護士瓊安與靜脈注射

057

第五章

流血流淚不流汗

075

第六章 抓抓我的背 097

第七章 針的沒效 113

第八章 敲敲打打 127

第九章 頭痛診所 147

第十章 再次的斷層掃描 169

第十一章 自己的感覺 185

第十二章 遇見瑪莉珍 203

第十三章 離開候診室 217

感謝的話 236

Chocolate & Vicodin

*My Quest for Relief from the
Headache that Wouldn't Go Away*

巧克力與止痛藥



目錄

Content

作者的話

004

第一章

頭痛來襲

005

第二章

測試，一、二、流血了！

021

第三章

巧克力換維可汀

043

第四章

護士瓊安與靜脈注射

057

第五章

流血流淚不流汗

075

第六章 抓抓我的背 097

第七章 針的沒效 113

第八章 敲敲打打 127

第九章 頭痛診所 147

第十章 再次的斷層掃描 169

第十一章 自己的感覺 185

第十二章 遇見瑪莉珍 203

第十三章 離開候診室 217

感謝的話 236

作者的話

書中情節皆為真實發生的事件（很不幸），但為配合故事流暢度，事件發生的順序略做調整。書中所有的人物角色都不是本名，對每個人和各間診所的描述也做了修改，以免身分曝光。有些角色其實是好幾個人的綜合體。我真的收到每個章節裡出現的那些電子郵件（內文一字不動）。不過，我不能給你我的電子郵件。

本書作者並非醫師。書中所有想法、做法，以及建議，請勿視為專業醫療意見。事關你的健康，請尋求專業醫療協助。如果想採用書中任何方法，或是你覺得自己有類似症狀需要診斷，都請先諮詢你的醫師。任何直接或間接採用本書內容的行為後果，作者與出版社概不負責。

第一章

頭痛來襲

Chocolate
& Vicodin



如果是出車禍或許還容易些，至少能好好敘述事件的開始。我可以解釋當時自己正在亮著綠燈的十字路口慢跑，一台櫻桃紅色的小貨車直直撞上我的胸口，把我撞飛到街道的另一頭。接下來，鳴聲大作的救護車會載著哀嚎不已的我到醫院，由一群素未謀面的醫師拯救我這條小命。

但是我沒有撞上貨車，甚至任何一台車，只是撞上了頭痛。我就像許多車禍生還者一樣，完全記不起事情發生的那一刻。完全想不起頭痛究竟發生在午餐前，晚餐後，還是正在淋浴的時候。我只知道西元二〇〇八年二月十七日的某時某分，頭痛就像久未謀面的祖父母一樣，緊緊抱住了我的腦袋，不願鬆手。

我當時一點也不覺得這有什麼值得留意，就是普通的頭痛罷了；藥局每年都賣出幾百萬顆針對這玩意兒的止痛藥。唯一不同的是，這一次頭痛拒絕離去。疼痛紮紮實實地壓迫著我的前額，鼻頭，和鼻竇。我彷彿遇上一隻調皮搗蛋鬼，只不過他喜歡擠壓我的臉勝過破壞我家客廳。

到了頭痛的第三天，我清楚記得，自己開始擔心了。唯一值得花上三天的只有像耶穌復活這種大事，而非頭痛。開頭幾天我試著吃藥止痛：完全沒有品牌忠誠度的我，試過泰寧樂（Tylenol）、伊普（Advil）、阿司匹靈還有奈普生（Aleve），沒一樣有效。

第三天早晨，我赤著腳從臥室走到廚房打算做點早餐。經過廚房水槽時我瞥了一眼，停下腳步，最後乾脆直接站在水槽前仔細端詳這套不鏽鋼盆狀物。只見前幾天用過的湯碗上佈滿一個一個小黑點。難道是……長霉？自從開始頭痛，我連拿起菜瓜布的力氣都沒有；整個晚上我只能窩在沙發，頭底下墊個枕頭，不斷盯著電視影集《怪醫豪斯》（House），看著螢幕裡罹患各種怪病的病患。我然後

一邊擔心自己可能會死於狼瘡外加某種不明的熱帶腦部病毒，一邊希望豪斯醫生能分點他的維可汀（Vicodin）給我。

站在廚房仔細一想，我上次用牙線到底是甚麼時候？上一次折棉被呢？過去三天以來，我只能掙扎著去上班然後回家，完全無法處理其他生活瑣事。我的世界只剩下自己這顆不斷抽痛，彷彿痙攣一般的腦袋。生活怎麼會在短短三天裡變得支離破碎？如果真是被卡車撞了，至少還有個簡單易懂的理由。但是被頭痛擊倒則顯得荒謬可笑；我應該只要吞顆止痛藥就能了事。否則下次又會有甚麼狀況？幾乎致人於死地的香港腳？

這不是我第一次的慢性頭痛，六年前我也曾頭痛了整整一個月。當時醫生開了一種藍白相間的小藥丸，要我每晚服用。這款β阻斷藥不僅將頭痛趕出肉體，還將它攆出了我的心靈。我簡直都忘了自己曾經有頭痛這回事。只有在每天晚上吃藥時才稍微想起。但這藥現在完全失效。

其實我對於頭痛再度來訪感到非常震驚，因為不管從甚麼角度來看，我的健康都處於巔峰狀態；我在過去數年間靠著節食與運動減掉將近一百公斤。所有人，包括我自己，都覺得這是件了不起的成就。我覺得自己是個神奇瘦身女孩兒，能夠克服世上一切難關，使命必達。人生完全操之在己。

我下一個要挑戰的不可能任務是即將在五月舉行的半程馬拉松，當初報名有一部分的原因是為了宣傳即將出版的減肥回憶錄。我就像是個即將臨盆的母親一般，迫不及待想看到自己的新書問世。這整個禮拜都沒運動也讓我開始擔心，因為在新書發表之前決不能變胖，而且如果再不展開半馬訓練，到時絕對沒有跑完的可能；牙垢和發霉的湯碗不能帶領我穿越終點線。我一定得趕緊消滅頭痛，它可

不在我的新書派對賓客名單上。

當天早上當我一切如常地坐到自己的辦公桌後，我拿起電話聯絡醫生。趁著電話鈴響的時間，我盯著天花板磁磚上不規則的水漬，一邊想會不會是有毒的黴菌引發了頭痛。到傍晚時分，我已經坐在一間潔白的無菌診療室，手裡揉著桌上的白色面紙，腳尖半懸在地板上。

身體出狀況來看醫生就像車子出毛病要找技師一樣。技師會幫我換濾油器，正如醫生會開給我治療頭痛的新藥；我很確定，世界就是如此運轉著。

「所以你的頭痛又發作了？」羅潔絲醫生坐在黑色旋轉椅上，半詢問半肯定地說。她琥珀色的眼睛正盯著我的病歷，在金邊鏡框內不斷上下移動。「你有繼續服用心得安（Inderal LA）嗎？」她問。

「有，每天晚上，到現在已經六年了。一直到上個星期天以前都沒事。」

醫師抬起頭來看著我，「最近你的生活有沒有甚麼可能引起頭痛的變化？」

「我剛換了一份新工作。」我告訴她。我已經在印地安那波里當地一家媒體公司做了一個多月，職位是網頁設計師。大學畢業後我先在一家小設計公司工作了四年，但是目前的公司提供了比較好的薪水還有健康保險，於是我選擇了現在的職位。事實上，新的保險方案要在做滿三個月以後才生效，也就是兩個月之後。當初換工作的時候我壓根兒也想不到這項條款是如此重要。因此，我目前還是沿用之前一份臨時契約工作所提供的保險，保障範圍十分有限。

「新工作壓力大嗎？」醫生問。

「不算太大。」我回答，「我還在學習，難免有點壓力。但是那邊的同事人都很好。」我對自己的新工作頗為得意；同事們不僅聰明，工作能力也一流，由此可見能夠與她們共事的我一定也很不賴。

羅潔絲醫師終於看完並且闔上我的病歷。「我們先打針，希望能治好你的頭痛。如果沒效果，我們試試增加你服用的心得安劑量。」她邊說邊寫下處方，「你的症狀可能只是感冒引起。但是我還是會給你一些治療偏頭痛的舒馬曲坦（Imitrex）。」

「偏頭痛？我真的是得了偏頭痛？」我不知道如何正式辨認偏頭痛與一般頭痛，但是我聽說偏頭痛就像吃了太多冰淇淋引起的頭痛，只不過你不需要吃冰淇淋。我的毛病並不是位置很明確的刺痛，而是蔓延整個頭顱，令人難受的緊繃和壓擠。

「每個人的偏頭痛症狀不一。我不能確定你是不是偏頭痛，但試一試舒馬曲坦（Imitrex）對你無害。」

羅潔絲醫生離開了診間，一位眼角帶笑的圓臉護士接著走了進來，準備在我的大腿上注射酮咯酸（Toradol）。「這個藥通常能停止頭痛。」她一面說一面將藥注入針筒，「它是一種非類固醇消炎劑。」

「喔，好。」我回應，彷彿自己真的了解那是甚麼東西似的。我看著她手上的注射器，開始覺得那根本是一條小鱷魚。

護士發現我臉色大變。「別擔心，只要打得夠快就不會有感覺，會痛都是因為針插入的太慢，所以我會速戰速決。」我試著相信她說的一字一句，接著別過頭去死命地將注意力集中在一旁的威尼斯風格窗簾上。一陣刺痛傳來，像個壞心眼的小學生跑來捏了大腿一下。

「大功告成。」

開車回家的路上，我不禁因為頭痛即將消失而雀躍不已。到家後我躺在自己小小的兩人座沙發，膝蓋枕在沙發扶手上，雙足自然往地面垂下，就像在診療室那樣。

我獨居，有爪哇豆和克拉基警官這兩隻貓作伴。這套可愛的一房小公寓位於波德理波，是印地安那波里的時髦地段。我喜歡住在精品店、餐廳、自然步道的附近，但是我以前的薪水根本負擔不起這個地段的消費。

近來我成了樂觀主義者，因為我換了薪水更高的工作，而且還有新書即將問世。自從三年前開始減重以來，我的人生一天比一天美好；社交生活變得豐富，寫作事業似乎大有可為，而且也從未像現在這麼有自信過。我開始相信自己不再是永遠的旁觀者，而是這個世界的一份子。但現在，我可以體會證券交易員毫無預警地碰上股市崩盤的心情。

我繼續躺在沙發上，看著從天花板懸吊下來的猴子玩偶，等著藥效發作。三小時後，我仍然在等。

不曉得無效藥物可否退費？

當晚我也服用了醫生開給我嘗試的藥品，舒馬曲坦。這款偏頭痛止痛藥應該在頭痛發生時立即服用，意即我已經晚了三天。但是既然醫生開給我，我還是吃了。上床睡覺時我滿懷期待自己第二天起來後會發現頭痛只不過是噩夢一場。

我做了個夢，夢中櫥櫃裡的獨角獸因為放的是脆餅而不是奧利奧（Oreo）而大怒，打算去找我的

老闆告狀。但是就在我要解釋雜貨店拒收我的信用卡之前，火災警鈴剎時響起，叭叭叭叭叭。然後我張開眼睛關掉鬧鐘，短暫地忘了頭在痛這件事。短暫地。

唯一比頭痛更糟的事就是我除了頭痛以外腦子裡根本沒法想別的事。這份痛持續縈繞在我心頭，日夜折磨著我的心靈。晚上躺在床上準備睡覺時，我只能想著宛如吸附在我顱骨上的頭痛；開車上班的途中，我的思緒也只圍著頭痛打轉；看著前方的電腦螢幕，頭痛不斷干擾刺激著我的神經。我已經預約好下次去看羅潔絲醫生的時間，但是那是在好幾天以後。

「我希望這不是腦瘤。」我大聲地對同事莎拉說，純粹因為我希望她向我保證這不是腦瘤。

「這不是腦瘤。」莎拉盡責地回答。我們正坐在公司餐廳的白色薄板午餐桌上。莎拉目前是「辦公室最佳好友獎」聲勢最旺的入圍者。她在喝湯，我則吃著老掉的新型糖果，雖然我不太確定糖果有沒有過期這回事兒。

「或許是空調系統的問題，像是退伍軍人症。還有其他人有頭痛嗎？」我問她。

「就我所知沒有，」她回答，用手將一束棕色捲髮撥到耳後，「況且，你才來這裡一個月。其他人在這裡工作了這麼久也沒有出生病。」

這倒是。該死，莎拉以及她身為程式設計師的邏輯還真是無懈可擊。「但是這真的很怪，為什麼我的頭痛還沒消失？」

「我不知道，」莎拉說。她棕色的眼睛透露著同情，「別擔心，頭痛不會持續一輩子。」說完，她開始喝湯。

「我知道，搞不好很快就停了。我只是會忍不住胡思亂想。」

回到辦公桌後，我開始把自己發問的對象從同事變成網路。我發現原來世界上有上億個會造成人類頭痛的原因，不過我只專注於和腦瘤相關的部分。

鐵定是癌症。我總是認為是癌症。任何疼痛都是腫瘤所發出的警告；腫瘤會緩慢地折磨我至死，而我則會在臨終前懊惱自己為什麼沒注意到這些警訊。煩惱完關於癌症的一切事情後，我突然覺得萬一哪天我沒有死於腫瘤，還真是叫人有點失望。

Google 大神給了我一串腦瘤相關症狀，看到第一項後我驚恐到無法呼吸：

- 日漸頻繁且加重的頭痛

我接著往下看其它症狀，頓時又拾回了呼吸的能力：

- 不明原因的噁心與嘔吐
- 視力發生問題，例如視線模糊、亂視、視野縮小
- 逐漸喪失手臂或腿部的知覺及活動能力
- 平衡困難
- 頭腦不清
- 人格或行為產生變化