

參考資料

馮蓉分(2022)·神經系統疾病之護理，於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理學*(八版，82-90頁)·華杏。

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：07-6150011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：07-6150022

大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：07-5599123

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

表單編號：HA-1-0012(2)

義大醫療財團法人 20X29.7cm 2024.12印製 2024.12修訂

頭痛注意事項



EDH 義大醫療財團法人 編印
E-DA HEALTHCARE GROUP

頭痛注意事項

一、頭痛定義：

頭痛常因刺激、壓力或因頭部痛覺神經異常而產生，是臨床常見主訴。一般的症狀是頭顱、太陽穴或後腦上方持續性的隱隱作痛，常因疲勞、壓力、情緒困擾或姿勢不良，引起的肌肉緊繃，也可能因感染、外傷、腫瘤或頭顱內出血、頭頸胸部肌肉緊張，或是眼、耳、鼻方面的疾病造成頭痛，如果不治療，可能終身都深受其害。

二、注意事項：

1. 作一份頭痛紀錄：

- (1) 記錄每次頭痛發作的時間、部位(單、雙側)、症狀、頻率。
- (2) 疼痛性質為何？是持續性？間歇性、陣發性等。
- (3) 寫下你吃過的食物和喝下的飲料。
- (4) 頭痛前六到八小時的活動，看看哪些事引發頭痛的因素，加以預防。
- (5) 頭痛發生時有無其他症狀一起出現。

2. 定期服藥：

- (1) 您常規服用的藥物，特別是高血壓與糖尿病的藥，一定要按時服用。
- (2) 如果醫師有開藥給您，亦請遵照囑咐定時定量服用，藥物服用後如果尚有不適，

請到神經內科、一般內科或是家醫科繼續追蹤治療。

3. 若為心臟血管疾病患者，家中須備有血壓計，定時測量血壓。
4. 建議多休息，應有規律的睡眠時間、避免疲勞過度、熬夜及情緒緊張，維持休息所的寧靜光線柔和。
5. 飲食習慣：飲食上應避免攝取過鹹的食物，如醃製品或醬瓜類，以及動物內臟脂肪。偏頭痛的病人應避免含酪胺酸的食物，如起司、酒類、柑橘、巧克力等。
6. 改變生活不要使您的活動太過緊湊，過度的緊張和疲勞會導致頭痛。
7. 讀書或寫作時每小時應休息十分鐘，並確定光線足夠，但不能太亮；也不要斜視，因為斜視會讓肌肉緊繃。
8. 如果頭痛是由過敏引起，確定家中沒有灰塵、黴菌及花粉季節少出門。
9. 避免飲用含酒精的飲料，尤其避免情緒變化、以及鎮靜藥物之服用。
10. 有些藥物會引起偏頭痛(如避孕藥)，如果您的頭痛疑似由藥物引起，詢問醫生能否更換藥物。
11. 按摩前額和太陽穴十分鐘：將兩隻手指在額

頭中央髮線處，由此慢慢溫和的按摩到額頭兩邊，再到太陽穴。

12. 減少壓力多做運動：

(1) 工作忙碌的時候，適度休息或作放鬆運動。練習正確的坐姿，上身坐直，頸部不要下彎太久；如果您做粗重工作時，如搬家具或挖土，應每小時休息一次。

13. 轉動頭部，讓頸部放鬆，慢慢按摩頭顱，然後聳聳肩膀，按摩頸部也有助於暫時減輕疼痛，從頭頸之間的肌肉開始往下按摩，穿過肩膀，然後再到頭部。

三、如果有下列情形，請立即回來複診：

1. 頭痛情形加劇。
2. 聽力喪失、耳鳴、視力減退模糊或嚴重噁心、嘔吐等情形。
3. 合併有單側的肢體無力、麻痺或是感覺異常。
4. 不自主抽動。
5. 出現持續發燒超過38.5度。
6. 其他讓您覺得不放心的症狀。