

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. 不自主抽搐。
5. 出現持續發燒超過38.5°C。
6. 其它讓您覺得不放心的症狀。



地址：高雄市824燕巢區角宿里義大路1號  
 電話：07-6150011  
 網址：edah@edah.org.tw

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 2016.01印製 2011.05修訂

## 頭痛注意事項



 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。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，引起的肌肉繃緊，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. 作一份頭痛記錄：

- (1) 記下每次頭痛發作的時間和日期，以及症狀。
- (2) 寫下你吃過的食物和喝下的飲料。
- (3) 頭痛前六到八小時的活動，看看哪些是引發頭痛的因素，加以預防。

#### 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，維持休息場所的寧靜與光線柔和。
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。偏頭痛的病人應避面含酪胺酸的食物，如起司、紅酒、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：將兩隻手指按在額頭中央髮線處，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，適度休息或做放鬆運動，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，如搬傢俱或挖土，應每小時休息一次。
- (2) 參加靜坐冥想課程，放鬆可以減輕慢性頭痛的症狀想像疼痛已經消失；閉起眼睛，想像你的頭痛向液體一樣注滿玻璃杯，現在想像將疼痛「倒入」較小的杯裡，而不要讓水滿溢出來，不斷將「水」倒入愈來愈小的杯中，你可能覺得疼痛減少了。

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。