

頭痛衛生教育指導

頭痛可因刺激、壓力或頭部痛覺神經異常而產生。也可因疲勞、失眠、壓力或情緒困擾造成，另外感染、外傷、腫瘤或顱內出血、頭頸部肌肉緊張、眼、耳、鼻方面的疾病亦可造成頭痛。若頭痛一直持續或復發就必需去探索病因。

「偏頭痛」，在醫學上已被認為是一個特定的疾病，目前尚未找到決定性的病因，反覆發生是有可能的，每次的時間點不一樣，發作時明顯的症狀包括半邊頭痛，會有抽痛加上脹痛的感覺，同時能感受到伴隨著脈搏跳動，比較嚴重的情況甚至會出現噁心嘔吐、對光跟噪音敏感的狀況。

1. 頭痛合併發燒、視力模糊、頸部僵硬、嘔吐、意識模糊等，盡速返回急診就醫。
2. 保持規律的生活作息，均衡營養，適當的運動。
3. 避免醃漬沙丁魚、不新鮮之乳酪或雞肝或含有亞硝酸鹽之臘肉、香腸、熱狗等食物，及味素、酒或過量之咖啡等等。常常頭痛的患者，宜減少咖啡因飲料（咖啡，茶）飲用。研究顯示，咖啡因過度使用反而會產生慢性每日頭痛。

羅東聖母醫院 敬祝健康

頭痛衛生教育指導

姓名：		病歷號碼：		生日：____年____月____日	
指導對象	指導日期	指導方式	指導評值	指導者簽名	接受指導者簽名
<input type="checkbox"/> 病患 <input type="checkbox"/> 家屬					
指導方式說明(可複選)：講述→T1；衛教資料→T2；示教→T3。 指導評值說明(可複選)：完全錯誤或不會→R1；正確說出部分內容→R2；能完全說出內容→R3；能正確執行部分技術→R4；能完全正確執行→R5。					