

頭痛 衛生教育指導

頭痛原因：

頭痛原因很多可因刺激、壓力或頭部痛覺神經異常而產生，例如精神壓力大、睡眠不足、疲勞、失眠、天氣變化、頭部外傷、頭頸部肌肉緊張、感染、頭頸部肌肉緊張、高血壓、腦腫瘤、腦出血、鼻竇炎等；眼、耳、鼻方面的疾病亦可造成頭痛。應告知醫師疼痛的位置、時間、生活習慣，醫師方能找出病因對症下藥，這是非常重要的。

頭痛注意事項：

- ◎正常的飲食，儘量減少飲酒、抽菸、乳酪、巧克力、含味精的食物或容易誘發頭痛的飲食。
- ◎放鬆心情多休息，調整室內燈光柔和，過度緊張和疲勞會導致頭痛。
- ◎適度按摩頸部、頭部使頸背舒緩放鬆，適度冰敷頭痛部位對減輕頭痛有所幫助。
- ◎請依醫師指示按時服用藥物，勿自行服用成藥，以免延誤病情。
- ◎若就醫後改善，但返家後仍持續頭痛且出現以下的情況，請務必立刻至急診或神經內科複診。

發作型態：

1. 突發性無法忍受的劇烈頭痛。
2. 頭痛性質與之前不同（無法藥物緩解、非陣發性、或愈來愈痛）。
3. 頭痛持續未改善，合併嚴重頭暈、嘔吐。
4. 一側或雙側肢體無力、步態不穩或肢體協調異常。
5. 視力模糊、複視。
6. 意識狀態變差（胡言亂語或嗜睡）。
7. 發燒、脖子僵硬
8. 血壓偏高。