



頭痛護理指導

一、什麼是頭痛：

頭痛是一種常見的症狀，需儘快就醫找出病因，接受適當的治療。根據國際頭痛學會(HIS, International Headache Society)之國際頭痛分類指出，依型態與造成原因不同，可將頭痛分為原發性頭痛（如：偏頭痛、緊縮型頭痛、三叉自律神經痛、其他原發性頭痛疾病），其中以偏頭痛及緊縮型頭痛最常見。次發性頭痛可能是發燒、頭部外傷、病毒感染、鼻竇炎、藥物副作用等多種原因引起。針對不同類型，採取治療方式也略有不同，若能提供完整的資訊，將有助於解決及改善您的頭痛問題。

二、引起頭痛的原因：

(一)急性頭痛：

- 1.感染症：如流行性感冒、腦膜炎等。
- 2.高血壓：血壓上升引起的頭痛。
- 3.眼疾、耳疾或副鼻竇炎。
- 4.中毒：急性酒精中毒。
- 5.頭部外傷：硬腦膜下血腫等。

(二)慢性頭痛：

- 1.緊張性頭痛，偏頭痛，頭部器官疾病。
- 2.腦血管障礙，全身性疾病。

三、注意事項：

(一)儘早就醫，接受檢查、診斷、治療。

(二)提供有利資訊，供醫師診斷參考，如頭痛發生的時間、性質、頻率、間隔時間及正確位置和是否有合併其他症狀。注意安全，保持規律的生活作息，均衡營養，適當的運動。

(三)定期回醫院診察治療。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

四、如何改善頭痛？

- (一)在醫師的指示下使用止痛藥，並且不要任意停藥。
- (二)避免易誘發頭痛的物質（如：酒精、咖啡因過多或過少、熟起司、熱狗等）。
- (三)找個安靜且光線暗的地方躺下安靜休息（尤指偏頭痛發生時）。
- (四)輕柔的按摩頭皮（在頭皮沒有傷口的狀況下）。
- (五)學習放鬆技巧。
- (六)得到良好的休息：疲勞、壓力或是睡眠形態的改變（如：睡太多或太少、生理時鐘改變）都可能會增加頭痛程度。
- (七)在額頭的部位冰敷（若會使疼痛加劇就停止使用）。
- (八)誘發頭痛物質因人而異，可隨身攜帶頭痛日記，隨時記錄會引起頭痛或是改善的物質 / 原因，這將有助於您改善頭痛問題。

五、本院專線：

- (一)電話及現場預約：請洽 1 樓掛號處或電話(02)-2751-0221

六、參考文獻：

Dowson, A. (2015). The burden of headache: global and regional prevalence of headache and its impact. *International Journal of Clinical Practice*, 69(S182), 3-7.

International Headache Society. (2014, October). The international classification of headache disorders (3rd edition, beta). Retrieved from <http://www.taiwanheadache.com.tw/doc/ICHD3b-tc.pdf>

UpToDate. (2017, August 24). Evaluation of headache in adult. Retrieved from https://www.uptodate.com/contents/evaluation-of-headache-in-adults?source=search_result&search=headache&selectedTitle=1~150