

頭痛病人之護理指導

一、頭痛的種類

- 1.原發性頭痛：非潛在健康因素引起的頭痛，例如緊縮形頭痛（壓力型頭痛）與偏頭痛。
- 2.續發性頭痛：因疾病引起的頭痛，例如頭部或頸部創傷、顱內血管異常、病毒或細菌感染等所引發的頭痛。

二、頭痛的警訊

究竟什麼樣的頭痛可能伴隨著嚴重的潛在性疾病？以下列舉一些值得注意的訊號：

- 1.任何突然發生的頭痛，合併有嘔吐、昏迷或一側肢體麻痺情形。
- 2.有抽搐的頭痛。
- 3.發燒的頭痛。
- 4.頭痛合併神智不清或意識改變。
- 5.頭部外傷後的頭痛。
- 6.老年人以前不頭痛，現在突然發生頭痛。
- 7.小孩反覆發生的頭痛。
- 8.以前有頭痛，但現在型態改變，如爆裂性頭痛。
- 9.咳嗽、用力或彎腰時會加重頭痛。
- 10.頭痛導致半夜醒來。
- 11.頭痛伴隨著耳朵或眼睛痛。
- 12.頭痛合併頸部僵硬。
- 13.頭痛持續未改善合併嘔吐。
- 14.一側手腳無力無法站立或走路不穩。
- 15.看東西有二個影像或視力減退。
- 16.突發性暈厥。

三、日常自我照顧事項：

- 1.適度運動，可緩和壓力、血壓以及肌肉的緊張度。
- 2.穴位按摩：合谷、風池、百會等穴可促進肌肉血液循環，緩和肌肉收縮，減輕精神緊張。
- 3.補充維他命，如維他命 B2、鎂離子、維他命 B12、維他命 B6 已被證實可以幫助頭痛的治療。另外，過量的維他命 B6 補充也可能引起神經損害，

過量服用維他命 A 尚可能會造成假性腦瘤(一種頭痛合併視力缺損的情形)。

- 4.保持大小便通暢，盡量不要用力排便，以免引起頭痛。
- 5.避免過多的光刺激。眼睛受光的刺激，容易引發頭痛，要適時休息。
- 6.易頭痛者要注意身體保暖，尤其是頭部、肩頸的保暖。因為人在發冷時，肌肉會緊繃，易引發頭痛，注意居住環境空氣流通與清潔(避免過敏)。
- 7.避免吵雜的環境。
8. 可以用聽音樂、芳香紓壓來放鬆心情但必須避免很濃的香味或菸味。
- 9.沒有禁忌或限制的病人，可以適量攝取含茶鹼或咖啡因飲料。
- 10.如有症狀尚未緩解或有嗜睡現象，應避免駕駛車輛及操作危險性機械。
- 11.請依醫囑按時服藥，並繼續至門診追蹤治療。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康