



## M-20頭痛之護理指導

### 一、何謂頭痛？

頭痛是常見的症狀，當顱內對疼痛較為敏感的部位受到刺激，就會引起頭痛不適；通常頭痛表示可能為顱內或外組織產生病變，也可能是壓力產生，血管擴張或是骨骼肌過度緊張所致。

### 二、頭痛的分類

#### (一)緊張性頭痛：

由於緊張而引起臉部、頸部及頭部肌肉的緊張，所造成的頭痛。

#### (二)血管性頭痛：

由於頸部血管的擴張對血管壁造成壓力，所引起的頭痛。

(三)偏頭痛：原因不明的頭痛，可能與遺傳、食物、緊張、精神疾病有關，大多數病人只痛頭的一邊，故稱之。



### 三、日常生活之照護

(一)儘早就醫，以接受檢查、診斷、治療，並提供如頭痛發生的時間、性質、頻率、間隔時間及正確位置和是否有合併其他症狀，以供醫師診斷參考。

(二)保持良好規律的生活習慣，包括充足的睡眠、均衡的食物及適當的休閒娛樂。

(三)壓力是導致頭痛的重要因素，定期持續運動，可緩解工作或心理壓力。

(四)放鬆心情、伸展運動；按摩肩膀、頸部、額部及頭部的肌肉，有助於頭痛之緩解。

(五)日常生活中減少鹽及味素的攝取，及少吃肉類、乳酪、巧克力、蘋果、馬鈴薯、及酒精等易引發頭痛發作，應避免過量攝取。

(六)請遵照醫師指示定時服用藥物。

(七)如有下列情形，請立即就醫：

1. 頭痛持續未改善合併嘔吐。

2. 一側手腳無力無法站立。

3. 視力變模糊、意識不輕或昏睡不醒。

4. 從沒經歷過最痛的頭痛。

5. 突發性的劇烈頭痛、嘔吐、昏迷或一側麻痺。

6. 伴隨發燒、脖子僵硬。