

## 頭痛衛教單

### 一、急性頭痛引起的原因：

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(如青光眼)、耳疾或副鼻竇炎。
4. 急性酒精中毒。
5. 頭部外傷、顱內出血。

### 二、慢性頭痛引起的原因：

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、偏頭痛：

是一種非常劇烈、反覆發作的頭痛，可能持續長達4-72小時，臨床表徵常是一種「抽動性」、「搏動性」的頭痛。雖然通常痛在頭的單側，但是也可出現於兩側。患者發作時經常伴隨有噁心、嘔吐的症狀，並且對聲音、光線異常敏感。

### 四、注意事項：

1. 保持周圍環境之安靜，避免噪音及強光。
2. 血管性頭痛可以冰冷敷以減輕疼痛。
3. 漸進式改變姿勢，注意安全，保持規律的生活作息，均衡營養，適當的運動。
4. 應避免抽菸、喝酒等刺激。
5. 老年人頭痛有可能是血壓高引起，可以測量血壓確認。
6. 眼睛之問題如青光眼或三叉神經痛、頸部肌肉緊張、發燒、牙齒發炎等都會引起頭痛，應就醫接受檢查。
7. 就醫時，將頭痛發生的時間、性質、頻率、間隔時間及正確位置及是否有合併其他症狀應動提供醫師診斷參考。
8. 遵照醫師指示服用藥物，並定期回醫院診察治療。
9. 若有以下情形需立即就醫：頭痛持續未改善合併嘔吐、一側手腳無力、意識不清或一直昏睡叫不醒、疼痛加劇或疼痛模式改變、發燒，脖子僵硬、突發性的劇烈頭痛，嘔吐、昏迷或一側麻痺、走路不穩、視力減退、看東西有2個影像、呼吸急促或呼吸困難、突發性暈厥等。