



頭痛之護理指導

一、頭痛的分類：

- (一)緊張性頭痛：由於緊張引起臉部、頸部及頭部肌肉的緊張，因而造成頭痛。
- (二)血管性頭痛：由於頸部血管的擴張對血管壁造成壓力，而引起頭痛。
- (三)偏頭痛：原因不明的頭痛常合併有噁心、嘔吐，可能與遺傳、食物、緊張、精神疾病有關。

二、頭痛生活須知：

- (一)頭痛是一種症狀，要解決頭痛的問題，就要先找出頭痛的原因。
- (二)經常有頭痛情形時，表示目前的生活中隱藏著壓力，可以和醫生、家人談一談，找出誘發頭痛的事情，試著減少或消除它。
- (三)自我紀錄可能與誘發頭痛有關的生活方式、事物及時間，這些資料對疾病的診斷相當重要，應於就診時告知醫師。
- (四)盡量放鬆心情、執行伸展運動；按摩肩膀、頸部、頷部及頭部的肌肉，有助於頭痛的紓解。
- (五)保持充足睡眠，睡前洗熱水澡，躺於床上，若屬緊張性頭痛可在疼痛處熱敷，血管性頭痛則使用冷敷，有助於頭痛的改善。
- (六)日常生活中應減少鹽及味精的攝取，避免油炸及油膩多脂的食物，少吃肉類、巧克力及乳酪等製品。
- (七)應避免抽菸、喝酒等刺激。
- (八)出院返家後應遵照醫囑服用藥物，如同時服用心臟血管藥物(血管擴張劑)，容易引發血管性頭痛，可與醫師討論是否更換藥物。
- (九)當頭痛合併視力模糊或複影像產生、單側或單肢肢體無力、突然發燒超過 39°C 、意識改變或痙攣、嘔吐、頭痛加劇，而服用止痛藥無法緩解等徵兆時，請立即就醫勿延遲。

參考文獻

林少瑜、蔡佩玫、鄭朝惠、邱台生(2010)·頭痛病人生活品質與社會支持之相關因素·*榮總護理*，27(4)，359-366。