

| 頭痛 Headaches |



醫生，我有問題

頭痛可以吃止痛藥嗎？

| 會有哪些狀況？|

頭痛是最常見的症狀之一。壓力、感染、過敏、受傷、饑餓、頭部血管血流的改變，以及接觸到化學物質等等狀況，都可能造成頭痛。超過九成的頭痛是壓力型頭痛，只要注意預防並自我照顧，通常可以避免與解除。

發生狀況及造成原因：

1. 發生在清醒時，多屬壓力型頭痛，或過敏、鼻竇炎、頸部疼痛，或顳顎關節疾病等所引起。
2. 發生在下顎肌肉及鬢角，多為顳顎關節疾病。
3. 發生在下午或傍晚；工作數小時後；伴隨肩頸痠痛，這是壓力型頭痛或頸部疼痛。
4. 一側的頭痛，伴隨視覺異常或流鼻水，屬於偏頭痛或叢聚型頭痛。
5. 發生在被撞擊的頭部，這是頭部外傷所致。
6. 發生在暴露於瀰漫化學物質（如油漆、殺蟲劑、香菸）氣味的環境後，這是化學性頭痛。建議多呼吸

新鮮空氣及多喝水。

7. 伴隨著發燒、流鼻水、喉嚨痛，這屬於流感、感冒的症狀。
8. 伴隨著發燒、頸子僵硬、噁心、嘔吐，這可能是腦炎或腦膜炎，需要立刻就醫。
9. 伴隨流鼻水、打噴嚏、流眼淚，這是過敏症狀。
10. 伴隨發燒、臉頰或眼睛周圍疼痛，這是鼻竇炎。
11. 發生在您減少平常所喝的咖啡量時，這叫做咖啡戒斷型頭痛。
12. 發生在壓力事件後，這是壓力型頭痛。
13. 發生在月經週期，這是經前症候群。
14. 發生在使用新藥時，這可能是藥物過敏，要告知醫師。
15. 伴隨著嚴重的眼睛疼痛，可能是急性青光眼，需要立刻就醫。

| 要怎麼預防才好？|

1. 減輕壓力：在進行過去會引發您頭痛的事情前後，花時間放鬆自己，

- 嘗試漸進式的肌肉放鬆及深呼吸。
2. 減少身體的壓力。久坐工作要經常變更姿勢，每小時要進行30秒的伸展，放鬆您的下顎、頸部、肩膀及上背部。
 3. 檢查自己工作的時候，頸部與肩部的姿勢是否正確，進行適度的調整。
 4. 每天運動紓緩壓力。
 5. 按摩可以幫助減輕壓力。
 6. 不要過量飲用咖啡（每天1到2杯），減量時要逐步減少，避免戒斷咖啡造成的頭痛。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 停下手邊的工作，讓自己靜靜的坐一會兒。閉上眼睛，慢慢地吸氣、吐氣，試著放鬆頭部及頸部肌肉。
2. 嘗試做一些放鬆運動。
3. 紓緩的按摩頸部肌肉。

4. 熱敷疼痛的區域，或者洗個熱水澡。
5. 在昏暗的房間裡躺下，用一塊涼布蓋在前額。
6. 使用阿斯匹靈、布洛芬 (ibuprofen) 等非醫師處方藥來緩解疼痛。但是如果過度頻繁使用止痛藥，可能會加劇你的頭痛。（請參考第145頁「青少年為什麼避免使用阿斯匹靈？」）

| 什麼時候需要找醫師？|

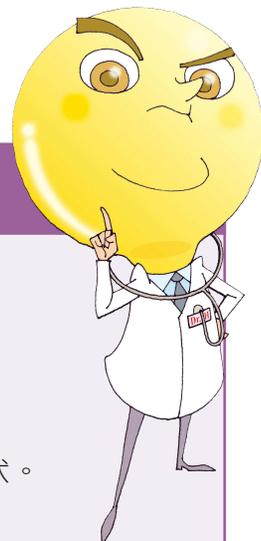
1. 頭痛很嚴重，自我照護無法緩解時。
2. 無法解釋的頭痛，每週發生3次以上。
3. 頭痛愈來愈頻繁而且嚴重。
4. 頭痛發生在運動、性行為、咳嗽或打噴嚏的時候。
5. 半夜頭痛會痛醒，或者一大早頭痛就加劇。

Dr.H 提醒您

頭痛的緊急狀況

遇到下列頭痛的緊急狀況，最好立刻就醫。

1. 突然發生，像被雷擊般的頭痛。
2. 突然劇烈頭痛，與過去頭痛經驗不同的感受。
3. 頭痛伴隨頸部僵硬，還有發燒、噁心、嘔吐、意識不清等症狀。
4. 在突發性劇烈的頭痛後，隨之而來的頸部僵硬。
5. 頭痛伴隨著肢體無力、麻木、視覺障礙，以及口齒不清、意識混亂或行為異常。
6. 發生在頭部外傷（跌倒或撞擊）後的頭痛。



| 偏頭痛 Migraine Headaches |



醫生，我有問題

放鬆運動可以幫助減緩偏頭痛嗎？

| 會有哪些狀況？|

偏頭痛通常發生在頭的一側，頭痛程度比較嚴重，經常伴隨著噁心、嘔吐，以及對光線與聲音極度的敏感。

這種疼痛時常被描述成「跳動的」或「尖銳的」頭痛，疼痛的程度可以從輕微到劇烈。

10%至30%的偏頭痛在發生的前15到30分鐘會出現預兆，常見的預兆為視覺異常，譬如眼前出現閃光、看到物品的形狀會或大或小或扭曲、視野出現暗點或盲點。有時候臉部或手臂會感到麻麻的或刺痛，也有人會聞到奇怪的味道或聽到聲音，或者感覺身體一側無力。

根據統計，偏頭痛發生在女性多於男性，而且多數從十多歲或二十歲出頭就開始會有偏頭痛的狀況，也有一些人是在孩童時期就出現。

| 要怎麼預防才好？|

1. 為您的頭痛做記錄：記錄頭痛發生的頻率、誘發因素（如吃過的東

西、服用的藥物、進行的活動等）、嚴重度、伴隨症狀、持續時間，以及是否影響日常生活，經過整理歸納，就有機會發現導致自己偏頭痛的原因，一旦發現可能引發頭痛的事件，如食物、藥物或活動，就可以嘗試去預防或是降低發生的機會。

2. 壓力處理。找到幾個可以紓解壓力的方法，在壓力來之前或承受當中，試圖去預防與排解。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 頭痛的徵兆出現時，到一個安靜黑暗的地方坐下或躺下，並且放鬆自己。睡眠可以緩解偏頭痛。

2. 在出現頭痛徵兆時，使用止痛藥，如阿斯匹靈或布洛芬（ibuprofen），可以緩解頭痛。但是頻繁且過度地使用止痛藥，可能造成一旦停藥、頭痛反而加劇的狀況。（請參考第145頁「青少年為什麼避免使用阿斯匹靈？」）

3. 冰敷疼痛的部位或在前額放一塊涼布。使用熱敷，可能造成偏頭痛加劇。
4. 請他人協助按摩您的肩頸部或自我按摩。
5. 放鬆運動，如漸進式的肌肉放鬆或深呼吸。
6. 一旦出現偏頭痛徵兆，就要依照醫

師處方使用藥物。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 懷疑自己的問題是偏頭痛時，經過休息或服藥無法緩解時。
2. 頭痛變得更頻繁或者更劇烈。
3. 如前一章Dr. H所提醒您的「頭痛的緊急狀況」。

偏頭痛發生前的徵兆

偏頭痛預兆通常在數分鐘內逐漸產生，約在15至20分鐘達到頂峰後，約25分鐘消失。

【前驅症狀】



肩心感覺緊緊的



肩膀有一點痠痛

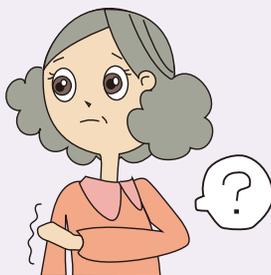


頻打哈欠想睡覺

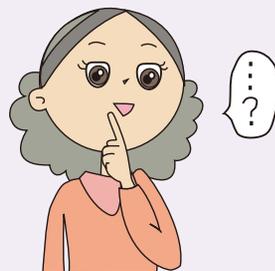
【預兆】



眼前出現閃光



手臂或臉部會感到
麻麻的或者刺痛或
身體一側無力



聞到奇怪的味道

| 小兒頭痛 Headaches in Children |



醫生，我有問題

我孩子經常喊頭痛，但其他地方又好好的，他到底怎麼了？

| 會有哪些狀況？ |

兒童頭痛最常見的是偏頭痛。小兒頭痛常常和壓力相關，如學校、同儕壓力與親子關係等。有時過分興奮或者飢餓也可能導致虛弱及頭痛。有的孩子也會因為眼睛疲勞及睡眠不足而頭痛。感冒、鼻竇炎及其他感染問題的症狀當中也會有頭痛發生。

| 要怎麼預防才好？ |

1. 鼓勵孩子和您討論所遭遇到的問題，

以及在學校的挫折與壓力。

2. 在學校準備小點心避免飢餓。
3. 可以跟成人頭痛一樣，記錄頭痛發生的頻率、誘發因素、嚴重度、伴隨症狀、持續時間，以及是否影響日常生活，從中找出發生的原因，並把這個紀錄提供給醫師做為診斷的參考。
4. 預防誘發偏頭痛的因素。
5. 處理兒童問題多半強調非藥物治療，所以盡量避免長期使用藥物。

| 我該怎樣照護自己？ |

1. 頭痛發生時，依照醫師處方用藥。
2. 當頭痛是輕微的、而且只是偶而發生時，讓孩子安靜地在一個陰暗的房間休息，冰敷他的前額。依照該年齡的指示劑量給予非處方藥，如阿斯匹靈。20歲以下的人要避免使用阿斯匹靈。（請參考第145頁「青少年為什麼避免使用阿斯匹靈？」）
3. 當頭痛是輕微的、卻頻繁地發生時，鼓勵孩子維持正常活動。除非頭痛為中等或嚴重程度，不要讓頭痛成



小兒頭痛常常和壓力相關，譬如學校、同儕壓力，還有親子關係緊張等。

當孩子的頭痛有伴隨下列狀況時，就要注意可能是得了腦膜炎



嘔吐，有些患者會腹瀉



高熱、發燒，手腳可能冰冷



劇烈頭痛



頸部僵硬（下巴沒辦法碰到胸部）



畏光



昏昏欲睡



關節或肌肉疼痛



意識不清

為孩子逃避日常活動的藉口。尤其父母親必須以身作則，自己發生頭痛時，儘可能保持正常作息，冷靜地處理疼痛問題。孩子將會學習父母親的處理模式。

4. 告訴您的孩子您有多關心他，讓他知道您很在乎他。更多的關心以及安靜的時間，可能就可以緩解他的疼痛了。

| 什麼時候需要找醫師？ |

1. 如果頭痛伴隨著腦炎或腦膜炎的徵兆時，就要去看醫師，尤其當孩子最近有感冒的狀況時，特別要注意

觀察上表所列的情況。

2. 頭痛很嚴重，而且無法經由放鬆及止痛藥緩解時。
3. 當頭痛發生又伴隨著腹痛、噁心或嘔吐等症狀，且經上述自我處理無法緩解。
4. 每週發生兩次以上的頭痛，或使用止痛藥超過每週一次。
5. 無法為孩子的頭痛找到一個合理的原因。
6. 半夜會被痛醒，或一大早頭痛加劇。
7. 請參考第163頁Dr. H提醒您的「頭痛的緊急狀況」。