



製造販賣非法酒品是違法行為

最新消息

宣導資源

健康專欄

Q&amp;A

好康分享

相關連結

全文搜尋

online

健康專欄

健康專欄

線上諮詢

...您目前位置: 首頁 &gt; 健康專欄 &gt; 健康專欄 &gt; 專文內容

f t 分享轉寄 友善列印

## 頭痛

資料來源: 衛教週報第196期

上稿日期: 2011/6/2

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,或顫顎關節疾病等所引起。
2. 發生在下頷肌肉及鬢角,多為顫顎關節疾病。
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,放鬆您的下頷、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。

什麼時候需要找醫師?

會員中心  
加入會員 登入

九九健康報

請輸入您的Email

訂閱 最新 總覽

民調中心

「戒菸救健康」,你認為哪種方式最能助人戒菸呢?

投票 結果 其他

如何成為戒菸明星

診戒菸

杏陵醫學基金會  
家庭生活與性教育中心

World Health Organization

列表

以上連結將另開新視窗

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。

#### 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。

回列表

資訊安全與隱私權政策/ 網站管理  
行政院衛生署 國民健康局  
台北辦公室  
地址：(24250) 新北市新莊區長青街2號  
位置圖  
總機：(02) 29978616  
網站服務電話：  
(02) 2351-9047 服務時間 9:00~18:00  
教材索取服務電話：0800-070-088  
(不含星期六、日及國定假日)

  
95-96年健康資訊網站評獎  
優良網站

