

## 頭痛就醫後的護理指導

頭痛之原因及誘因很多，也是許多疾患之伴隨症狀之一，返家後應注意：

1. 輕柔的做頭部及肩頸按摩，可使肌肉放鬆。
2. 在舒適的環境下休息，例如：柔和的燈光，聽輕柔音樂。
3. 規律的生活作息有充足的睡眠、適度的運動。
4. 減少暴露於誘發因子，例如：強光、壓力、情緒、饑餓。
5. 均衡飲食。飲食方面盡量避免可能誘發偏頭痛的食物：加工肉製品含亞硝酸鹽（如熱狗、香腸、臘肉）、發酵食物（如優酪乳、優格）、醃漬物（如泡菜）、富含酪胺酸（tyramine）食品（如起司、巧克力）、紅酒、咖啡因。
6. 避免抽菸（含電子菸）、咀嚼菸草、喝酒。
7. 使用電腦、看電視或打電玩的時間應限制。
8. 頭痛頻繁可製作頭痛日誌，紀錄頭痛部位、時間、頻率、性質等，於就診時提供醫師參考，協助找出誘因。
9. 可補充維他命，例如 B2、B6、B12 等。
10. 請按時服藥並至神經內科門診追蹤，切勿自行停藥。
11. 若有以下情況發生時，請立即回院就診
  - (1) 突發劇烈頭痛，伴有嘔吐或昏厥。
  - (2) 視力模糊，或有複視（雙影）現象。
  - (3) 肢體軟弱、麻痺或有刺痛之感。
  - (4) 說話出現問題、頭暈、失去平衡或走路有困難。
  - (5) 癲癇。
  - (6) 部僵硬，意識或行為改變。
  - (7) 溫超過攝氏 39 °C 以上，且高燒不退。
  - (8) 藥後症狀仍無法改善。

### 參考資料

吳婉卉 (2017). 找出病因對症下藥偏頭痛治療非難事. 彰基院訊

William Young, MD and Mary Paolone, RN (賴冠霖 醫師譯). 頭痛的另類療法. 台灣頭痛學會取自：[http://www.taiwanheadache.com.tw/teach\\_22.asp](http://www.taiwanheadache.com.tw/teach_22.asp)

王博仁. 如何面對頭痛. 台灣頭痛學會


取自：<http://www.taiwanheadache.com.tw/epaperpdf/epaper53.pdf>(20180310 取自)

<http://5minuteconsult.com/collectioncontent/3-196513/patient-handouts/headache-adult>  
(20180310 取自)

<http://5minuteconsult.com/collectioncontent/3-197777/patient-handouts/headache-discharge-instructions-adult> General Headache Without Cause  
20200713 載自

[https://www.clinicalkey.com/#!/content/patient\\_handout/5-s2.0-pe\\_7d8edf3a-e09-4ed3-83bd-72e1b39a9d35](https://www.clinicalkey.com/#!/content/patient_handout/5-s2.0-pe_7d8edf3a-e09-4ed3-83bd-72e1b39a9d35) (Last revised: May 7, 2020.)

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 2007、2003

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您  
2023年03月校閱