

# 頭痛治療經驗談



奇美醫院護理部 郭富美

101.06.10



# 影響我頭痛的相關因素

- ◎ 肌肉骨骼不適(肩頸、眼鏡戴太久…)
- ◎ 鼻過敏(沒完沒了的噴嚏、鼻水、眼睛癢…)
- ◎ 睡眠品質(失眠、睡太久…)
- ◎ 工作壓力(接踵而至、棘手…)
- ◎ 情緒(悲傷、低落、不順…)
- ◎ 女性生理期(經前和第一天…)
- ◎ 環境(太熱、太吵、太亮…)



# 我頭痛的特質-1



## ◎ 頭痛有預兆嗎？

一早起床若有頭暈、耳鳴，或猛打噴嚏症狀…  
機率就大大提高。

## ◎ 怎樣知道會好/惡化？

以上症狀持續超過1個小時，就有心理準備…

## ◎ 何時發作？

接著工作、思考或未排除刺激因素…就會來了！



# 我頭痛的特質-2

## ㊟ 持續時間？

平均約2-3小時…除非有所行動，否則會頑固地堅持存在！！

## ㊟ 有何共通性？

安靜、休息、遠離誘因…就會得到緩解。

## ㊟ 需不需要請假？

通常是不需到此地步，只是情緒會愈來愈Down



# 我頭痛的特質-3



## ◎ 疼痛感受？位置？

頸後、枕部或額頭(單側或雙側)等處，有緊繃感、脹痛、抽痛、鈍痛或悶痛感。

## ◎ 發作頻率？

時而幾天連續發作；有時相關因素出現時，卻不見得會出現頭痛症狀。





# 他人頭痛經驗

- ◎ 因為眼睛痠而導致頭痛的經驗…
- ◎ 洗完頭髮後，直接用電風扇吹或直接讓頭髮從濕到自然乾。日子一久…冷風(氣)吹到頭，就會發生頭暈想吐或頭痛欲裂的情形…
- ◎ 懷孕初期常頭痛，痛到受不了，去看婦產科醫生，說有可能缺鐵質…



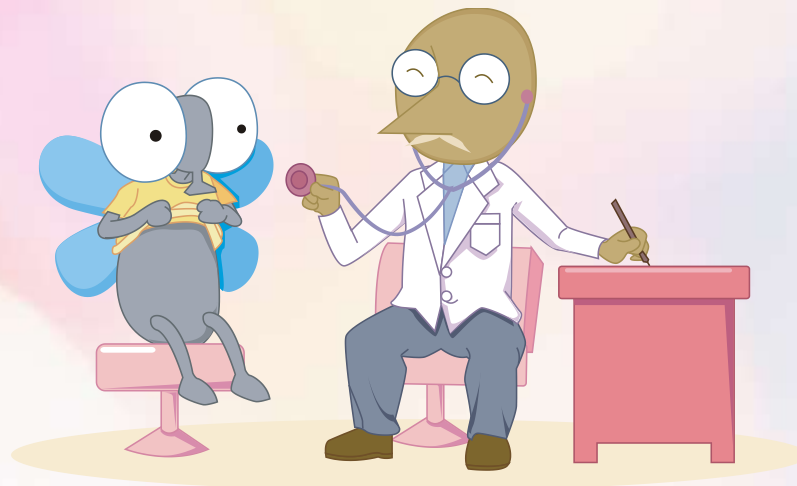
# 自己處理頭痛的妙招

- ◎ 自我按摩（前額、雙鬢、頭皮或合谷穴等）
- ◎ 放鬆肌肉，避免同一個姿勢維持太久（如：看電腦螢幕…）
- ◎ 注意保暖，避免處於不好的外在環境（如：吵雜、味道不佳或天氣變化大等）
- ◎ 適當休息及睡眠
- ◎ 注意飲食及營養
- ◎ 藥物（止痛、抗組織胺、）



# 何時需要就醫??

- ◎ 頭痛加劇，從來沒有的感受…
- ◎ 頭痛時合併其他相關症狀，如視力模糊、嘔吐、發燒，甚至痙攣等…
- ◎ 頭痛次數頻繁，持續時間長…



關懷、專業、效率

Compassion · Accountability · Effectiveness





以上，敬請賜教！！

*Thank You*

A decorative graphic featuring a green vine that curves around the text "Thank You". The vine has several green leaves and a single pink flower with a yellow center on the right side.

關懷、專業、效率

Compassion · Accountability · Effectiveness

