



頭痛之護理指導



97.05 制定、100.05 1 修、112.09 2 修

- 一、急性頭痛的原因包括感染症、血壓上升、眼疾、耳疾、副鼻竇炎、中毒、頭部外傷，硬腦膜下血腫等。
- 二、慢性頭痛的原因包括緊張、偏頭痛，頭部器官疾病、腦血管障礙。
- 三、頭痛是常見的症狀，需就醫檢查，若頭痛一直持續或復發，就必需去探索病因，接受治療。
- 四、就醫時須提供有利資訊供醫師診斷參考，如頭痛發生的時間、性質、頻率、間隔時間及是否有合併其他症狀。
- 五、注意安全、保持規律的生活作息、均衡營養、適當的運動、嘗試減輕生活壓力及放鬆心情。
- 六、頭痛時按摩，可促進肌肉血液循環，緩和肌肉張力，減輕精神緊張。
- 七、要按時進食，不要空腹太久，儘量少飲食紅酒、乳酪、巧克力、含味精或容易誘發頭痛的食物。
- 八、避免抽菸或飲用含酒精的飲料。
- 九、頭痛無法改善時，應避免吃東西，預防發生嘔吐。
- 十、須服用經由醫生處方的藥物，不要在沒有醫師許可的情形下使用成藥。
- 十一、定期回醫院診察治療。

祝您早日康復

※急診諮詢電話：04-23934191 轉 525434

國軍臺中總醫院急診室 關心您