

## | 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；伴隨肩頸酸痛，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. 發生在月經周期，這是經前症候群。
14. 發生在使用新藥時，這可能是藥物過敏，要告知您的醫師。
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秒鐘的伸展，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. 每天運動舒緩壓力。
  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，慢慢的吸氣吐氣，試著放鬆頭部及頸部肌肉。
2. 嘗試做一些放鬆運動。

3. 舒緩的按摩您的頸部肌肉。
4. 熱敷您疼痛的區域，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、普拿疼、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，每周發生三次以上。
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。

