

头痛 Headaches

头痛是指任何一种在头部、头皮或颈部的疼痛。头痛有许多不同种类，许多不同成因。

所幸的是，头痛通常不是患重病的征兆。只有在极少情况下头痛才会是患重病的征兆。

无论治疗或不治疗，大部分头痛都会消失。头痛可用结合以下方法来治疗：服药、控制压力、转换环境及/或改变饮食和生活方式。

头痛的种类

最常见的两种头痛是紧张性头痛和偏头痛。



紧张性头痛

紧张性头痛的疼痛通常是隐隐的、持续的（并非一阵阵的）。您也许会感到头部周围紧绷或有压力。有些人也会有下巴或颈部肌肉紧绷的感觉。

这些头痛可能源于：

- 肩膀、颈部、头皮及面部肌肉紧绷
- 过度疲倦
- 眼睛疲劳
- 情绪不安

紧张性头痛通常历时几秒钟至几小时。

偏头痛

偏头痛的疼痛是剧烈、一阵阵或有节奏的。偏头痛很多时候只会在头部的一侧感觉得到。大部分人也会反胃（恶心）、呕吐以及无法忍受光或噪音。偏头痛很多时会令人难以集中精力及完成日常活动。偏头痛可能历时几小时至几天，甚至几个星期。

治疗方法包括服用止痛药及避开头痛的一切诱因。偏头痛的确切成因尚未得到充分了解。

何时应寻求帮助

如出现以下症状，请到离您最近的急诊部就医：

- 头痛的感觉就好像“一生中最剧烈的头痛”。
- 您的头痛伴随以下任何症状：
 - 神志非常不清或难以明白别人的意思
 - 发烧（超过摄氏 38 度，即华氏 100.4 度）
 - 颈部僵硬
 - 看不清楚
 - 说话有困难
 - 行走有困难
 - 呕吐
 - 身体一侧麻木或软弱无力

何时应寻求帮助 - 续

如察觉有以下的情况，请去见您的医生或去离您最近的免预约诊所就诊：

- 头痛次数比平时多。
- 头痛妨碍您的工作、睡眠或日常活动。
- 头痛得比平时更厉害或时间更长。
- 头痛变得更剧烈，或服用了通常对您有效的药也没有好转。

要了解更多信息，最好咨询：

- 您的家庭医生
- 您的药剂师
- BC 省健康连线（HealthLinkBC）8-1-1（失聪及听障人士请拨打 7-1-1）或登录网站 www.HealthLinkBC.ca

如何在家中照顾自己

- 要帮助消除头痛，可尝试以下的一些或所有办法：
 - 舒展及按摩肩膀、颈部、下巴及头皮的肌肉。
 - 洗个热水浴。
 - 在安静的房间躺下休息。
 - 放一块温暖的干布或冷的湿布或一个冰袋（视哪一种让您感到舒服而定）在发痛部位上。
- 定时进食。您不必改变要吃的食物，但每一餐都要吃，也不要拖延很久才进食。
- 每天至少喝 6 至 8 杯水及其他液体。**不要**喝咖啡、茶或酒。这些东西会使您流失液体，导致脱水。脱水可能令头痛加剧。
- **不要**吸烟或吸入二手烟。吸烟往往会令头痛加剧。
- 晚上睡个好觉是消除头痛的最佳方法之一。
- **如果我们给您注射了麻醉药，在接下来的 12 小时：**
 - **不要**开车。
 - **不要**做任何您需要留神或做出重要决定的事情。

改编自“FM.280.H34 Headache”（2012 年 3 月），经温哥华沿岸卫生局授权。

www.fraserhealth.ca

这些信息并不取代医护人员给您的意见。