

頭痛 Headaches

頭痛是任何一種在頭部、頭皮或頸部的疼痛。頭痛有許多不同種類，許多不同成因。

幸好，頭痛通常不是患重病的徵兆。只有在極少情況下頭痛才會是患重病的徵兆。

大部分頭痛在有或沒有治療之下都會消失。頭痛可用結合以下各項的方法來治療：服藥、控制壓力、轉換環境及/或改變飲食和生活方式。

頭痛的種類

最常見的兩種頭痛是緊張性頭痛和偏頭痛。



緊張性頭痛

緊張性頭痛的疼痛通常是隱隱而持續的(並非一陣陣的)。您也許會感到頭部周圍繃緊或有壓力。有些人也會有下巴或頸部肌肉繃緊的感覺。

這些頭痛可能源於：

- 肩膀、頸部、頭皮及面部的肌肉繃緊
- 過度疲倦
- 眼睛疲勞
- 情緒不安

緊張性頭痛通常歷時幾秒鐘至幾小時。

偏頭痛

偏頭痛的疼痛是劇烈、一陣陣或有節奏的。偏頭痛很多時只會在頭部的一邊感覺得到。大部分人也會反胃(噁心)、嘔吐以及無法忍受光或噪音。偏頭痛很多時會令人難以集中精神及完成日常活動。它們可能歷時幾小時至幾天，甚至幾個星期。

治療方法包括服用止痛藥及避開頭痛的一切誘因。偏頭痛的確切成因尚未得到充分了解。

何時求助

如有以下的情況，就要去最就近的急症室：

- 頭痛感覺好像‘一生中最劇烈的頭痛’。
- 您有頭痛連同以下的情況：
 - 神志十分迷亂或明白別人的意思有困難
 - 發燒(高過攝氏 38 度，即華氏 100.4 度)
 - 頸部僵硬
 - 看東西有困難
 - 說話有困難
 - 步行有困難
 - 嘔吐
 - 身體其中一邊麻木或軟弱無力

何時求助 — 續

如察覺有以下的情況，就要去見醫生或去最就近的免預約診所：

- 頭痛次數比平時多。
- 頭痛妨礙您的工作、睡眠或日常活動。
- 頭痛得比平時更厲害或更長時間。
- 頭痛變得更劇烈，或服用了通常對您有療效的藥也沒有好轉。

想知多點，應該詢問：

- 您的家庭醫生
- 您的藥劑師
- 卑詩健康結連(HealthLinkBC) 8-1-1 (失聰及聽覺不靈人士請打 7-1-1) 或上網到 www.HealthLinkBC.ca

如何在家中照顧自己

- 想幫助消除頭痛，可嘗試以下的一些或所有措施：
 - 舒展及按摩肩膀、頸部、下巴及頭皮的肌肉。
 - 洗個熱水浴。
 - 在寧靜的房間內躺下休息。
 - 放一塊暖的乾布或冷的濕布或一個冰袋 (讓您感到舒服的那一種) 在發痛部位上。
- 定時進食。您不必改變吃什麼食物，但就每一餐都要吃，以及不可延遲很長時間才進食。
- 每天至少喝 6 至 8 杯水及其他液體。不可喝咖啡、茶或酒。這些東西會使您流失液體，導致脫水。脫水可能令頭痛加劇。
- 不可吸煙或吸入二手煙。吸煙往往會令頭痛加劇。
- 晚上睡個好覺是消除頭痛的最佳方法之一。
- 如果我們給您注射了麻醉藥，在接下來的 12 小時：
 - 不可開車。
 - 不可做任何您需要留神或作出重要決定的事情。

改寫自 'FM.280.H34 Headache' (2012 年 3 月)，獲溫哥華沿岸衛生局允許。

www.fraserhealth.ca

這些資料並不取代醫護人員給您的意見。