



原發性頭痛護理指導

一、原發性頭痛之分類

- (一) 緊張性頭痛：因壓力、情緒問題，導致前額、後腦或頸部出現緊繃及壓迫感，而出現輕微至中度頭部疼痛。
- (二) 偏頭痛：原因不明的頭痛，可能與遺傳、食物、緊張、精神疾病有關，大多數病人只痛一側，故稱偏頭痛。
- (三) 叢集性頭痛：因顱外血管擴張對血管壁造成壓力，多集中於一側眼框周圍或顱側型態的頭痛。

二、頭痛病人之居家護理指導

- (一) 依醫師指示方式使用止痛藥，以避免藥物過度濫用過量，並且不要任意停藥。
- (二) 慢性頭痛（每月頭痛超過 15 天且持續 3 個月）者，可尋求心理或精神科醫師協助，找出誘發頭痛的事物。
- (三) 放鬆心情、伸展運動，按摩肩膀、頸部、頷部及頭部的肌肉，可能有助於緩解頭痛。有氧運動、瑜珈可以有效降低偏頭痛頻率及疼痛程度，規律的睡眠及生活作息對於偏頭痛也有正面的改善。
- (四) 避免刺激性、油炸及油膩多脂及加工類食物，減少攝取鹽、味素，採清淡健康飲食。食物如含亞硝酸鹽（如熱狗、香腸、臘肉）、發酵食物（如起司、優酪乳、優格）、醃漬物（如泡菜）、富含酪胺酸（tyramine）食品（如巧克力）或含咖啡因等儘量避免，並少吃肉類、穀類、酒精類（特別是紅酒）等製品。
- (五) 避免抽菸、降低飲酒量。
- (六) 若平時有服用心臟血管科藥物（血管擴張劑），其易引發血管性頭痛，建議回門診與主治醫生討論是否需調整藥物。
- (七) 當頭痛伴隨視力模糊或雙影像產生、單側或單肢肢體無力、突然發燒超過 39 度、抽筋、嘔吐、劇烈頭痛且服用止痛藥仍無法緩解等症狀時，應儘速返院就診。

三軍總醫院 護理部 編印
急診部

諮詢電話：(02)24633330



參考資料

吳婉卉、林益卿 (2019) . 成人偏頭痛之預防性藥物與非藥物治療 . 家庭醫學與基層醫療 , 34(4) , 96-102 .

廖科儒 (2020) . 就醫觀念好 , 「頭痛」沒煩惱 . 彰基院訊 , 37(6) , 12-13 .

Wooton, R. J., Swanson, J. W., & Goddeau, R. P. (2020). Evaluation of headache in adult. *UpToDate*. Retrieved MAY 10, 2021, from http://www.uptodate.com/corof-headache-in-adults?source=search_result&serarch=Title=1~150

護理指導評值：

◎是非題

1. () 偏頭痛就是緊張性頭痛。
2. () 慢性頭痛是指每月頭痛超過 15 天且持續 3 個月以上。
3. () 依醫師指示服用止痛藥，每月不可超過 9 天，每次劑量不能超過醫師建議的兩倍。

◎選擇題

4. () 下列何者可以緩解頭痛發生？
 - (1)保持放鬆的心情。
 - (2)可做肢體伸展運動。
 - (3)按摩緊繃的肩膀、頸部、頷部及頭部的肌肉。
 - (4)以上皆是。
5. () 頭痛病人的飲食攝取下列何者為正確？
 - (1)減少攝取鹽、味素或含咖啡因食物。
 - (2)多進食油炸及油膩多脂的食物。
 - (3)攝取大量肉類、穀類、乳酪、巧克力、柑橘類、酒精類。
 - (4)多吃加工肉製品及發酵食物。
6. () 下列何者症狀發生應盡速返院就醫？
 - (1)當頭痛伴隨視力模糊或雙影像產生、單側或單肢肢體無力。
 - (2)突然發燒超過 39 度、有抽筋情形。
 - (3)有嘔吐、劇烈頭痛且服用止痛藥仍無法緩解症狀。
 - (4)以上皆是。

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(X) 2.(O) 3.(O) 4.(4) 5.(4) 6.(4)

三軍總醫院 護理部 編印
急診部

諮詢電話：(02)24633330