



頭痛之護理指導

編號：QP-S-02-N0903

◎**頭痛**：頭痛可因刺激、壓力或頭部痛覺神經異常而發生；也可因疲勞、失眠、壓力或情緒困擾造成；感染、外傷、腫瘤或顱內出血、頭頸部肌肉緊張、眼、耳、鼻方面的疾病亦會造成頭痛。

◎**注意事項**：

1. 若頭痛一直持續或復發就必需去探索病因。
2. 飲食：要按時進食，儘量少碰紅酒、乳酪、巧克力、含味精或容易誘發頭痛的食物。
3. 按摩頸部、頭部使頸背放鬆。
4. 適度安排旅遊休息，放鬆心情。
5. 不要使你的活動太過緊湊，過度的緊張和疲勞會導致頭痛。
6. 避免抽煙、飲用含酒精的飲料，尤其避免情緒變化以及服用鎮靜藥物。
7. 改變生活及飲食習慣。
8. 面對家庭生活、職業、社會、精神、休閒生活上的衝突，若你無法改善你的活動形態，試著去平衡工作、娛樂、休閒。
9. 試著保持幽默的心情，保持正向的態度去面對生活。
10. 藥物必須適合病情，不要在沒有醫師許可的情形下使用成藥，必須服用醫生處方之藥物來。

員生醫院關心您！