

高雄榮民總醫院臺南分院



認識頭痛

一、什麼是頭痛

頭痛分為兩大類：

- (一) 原發性頭痛：非其他特殊疾病所引起的頭痛，又可分為張力性頭痛、偏頭痛、叢發性頭痛三種類型。
- (二) 次發性頭痛：由中風、顱內動脈瘤、急性腦膜炎、腫瘤等明確的疾病或頭部外傷所導致的頭痛

頭痛類型與症狀比較

頭痛類型	張力性頭痛	偏頭痛	叢發性頭痛	次發性頭痛
發作部位	頭部雙側	頭部單側太陽穴、雙側或整頭	上眼眶或太陽穴開始，再轉移至頭頂部單側	整頭
頭痛表現	異常緊繃，有束縛和壓迫感	疼痛感	腫脹感、壓迫感，再發展為劇烈腫痛	突然劇烈疼痛
合併症狀	頸部和背部僵硬疼痛	畏光、視線模糊、怕吵、噁心或嘔吐、頭暈或昏厥	臉部盜汗、臉色蒼白、眼皮下垂、結膜充血、流淚或流鼻水	發燒、嘔吐、認知功能衰退、四肢無力、平衡障礙

二、日常生活注意事項

1. 建議臥床靜養休息。
2. 適度運動，可緩和頭頸部肌肉之異常緊張以及促進血液循環。
3. 按摩，可促進肌肉血液循環，緩和肌肉張力，減輕精神緊張。
4. 應保持大小便通暢，避免用力解大便以免引起頭痛。
5. 頭痛症狀尚未緩解前，應有家人、親友陪伴照顧，並注意安全。
6. 避免抽菸或飲用含酒精的飲料。
7. 頭痛無法改善時，應避免吃東西預防嘔吐。
8. 請按醫囑按時服藥，並繼續至門診追蹤治療。

三、有發生下列情形時應速返院就醫

1. 持續頭痛而且有劇烈嘔吐。
2. 有單側的手腳無力，無法站立。
3. 看東西有 2 個影像。
4. 意識不清或一直昏睡叫不醒。
5. 頭痛加劇或頭痛的方式改變。
6. 發燒，劇烈頭痛合併脖子僵硬無法轉動。
7. 突然發生的劇烈頭痛、嘔吐、昏迷或一側麻痺。
8. 走路不穩、視力減退。
9. 呼吸變得很急又很快或呼吸困難。



高雄榮民總醫院 關心您
臺南分院 K•V•G•H Tainan Branch 護理部製作ERO1