



编号	202013	订定日期	2012-06-01	修订日期	2016-03-15 二修	审阅日期	2016-03-21
----	--------	------	------------	------	---------------	------	------------

## 头痛须知

### 只有我会头痛吗？

96%的人，毕生会发生一次以上的头痛，其实从不头痛的人才是异数。

### 我的头痛是不是“心理因素”造成的？有头痛的人体质比较差吗？

“心理因素”不会造成头痛，但不容讳言，紧张、忧郁等情绪问题，常常会加重头痛，但绝不是引起头痛的原因。一般而言，有头痛的人与一般没有头痛的人没有太大的差别，就像高矮胖瘦，遗传是头痛的原因，其他如头部外伤等，也会增加头痛的机会。

### 我如何描述头痛的程度？

简单的方式是分为四级：“重度头痛”、“中度头痛”、“轻微头痛”与“没有头痛”。简单的说，就是没痛、小痛、中痛、大痛。

### 什么是偏头痛？什么是“有预兆偏头痛”？什么是“无预兆偏头痛”？

简单的说，这是一种比较严重的头痛，成因是因为脑血管扩张造成的，可能与个人体质有关，一部分人与遗传有关。60%的病人头痛发作时，局限在一侧太阳穴故得名[注意：两侧头痛也有机会是偏头痛！]头痛持续时间从4小时到3天不等，通常头痛剧烈，如同脉搏一跳一跳的跳痛，常常伴随恶心、怕光、怕声音、甚至呕吐，男女发生的比例约1:3，有1/10的病人，在头痛之前会看到闪光，或肢体麻木无力之后才头痛，这些病人的头痛称为“有预兆偏头痛”，而没有这些先前症状者，则称为“无预兆偏头痛”。

### 什么是紧缩型头痛？

是一种较轻微的头痛，多是两侧太阳穴或颈部地方所发生的头痛，没有恶心、呕吐、畏光或畏吵的症状。

### 什么是“天天头痛”？

如果一星期内有半个星期以上头痛，且每天头痛时间超过四个小时，就是“天天头痛”。造成“天天头痛”的原因很多，但最常见的原因是药物，特别是每天服用“止痛成药”所致，所以应该尽量停用“止痛成药”，并服





用“预防用药”来加以治疗。

### 我需要知道自己头痛的种类吗？医师是如何诊断的呢？

任何一个人对自己的疾病都应该要非常清楚，头痛的种类，最常见的有“偏头痛”和“紧缩型头痛”，知道自己头痛是哪一类，对于医护人员的沟通非常重要。医师诊断头痛是依照病患头痛的情形，再加上神经学检查，有极少数病人的诊断需要靠仪器，如计算机断层与核磁共振。

### 服用“头痛药”的方式有多少种？

一般分为两种，第一种是“有痛才吃”，且针对不同程度的头痛，药物的种类也不尽相同，另一种方法是“天天服药”，这种药不是止痛药，目的是为了降低头痛发生的频率，达到预防效果，故可称为“预防用药”，通常须要连续吃六个星期以上，每天耐心服用，才会见效。

### 头痛靠药物可根治吗？

90%以上患者之头痛是可以被控制的很好，不仅可迅速减轻头痛，而且大大降低头痛发生的次数，但除了药物的治疗外，在生活上要避免熬夜与过度疲劳等。

### 我要忌口吗？

若头痛每次发生都与某特定食物有关，则忌吃此食物是天经地义的，然而大部分的病患不是找不到与头痛相关联的食物，就是发现一大堆食物皆与头痛有关，故忌口起来相当困难，大多数的研究证实，很多偏头痛的患者会因喝葡萄酒而引起头痛，有些患者则在吃完巧克力、奶酪后引发头痛。

### 我准备怀孕或已怀孕，是否要告诉医师呢？

当然！虽然治疗头痛的药物，是否对胎儿产生影响并不确定，但是能避免就该避免，若准备怀孕或已怀孕，一定要告诉医师，如此才能提早换成一些安全性较高的药物。

**所有卫教资讯内容仅供参考使用，无法提供任何医疗行为和取代医师当面诊断，若有身体不适的情况发生，请您尽快就医，以免延误病情！**

