

急症部門 Emergency Department

頭痛 Headache

一般資訊 General Information

大部份頭痛是短暫的，有些是因前額和頭後部的肌肉緊張而引起，有些是因疲倦、眼睛過勞或情緒波動而導致。頭痛也可能因感染、受傷、過敏反應，甚至是眼、耳、鼻的不適或其他問題而引起。如果祇是頭痛而沒有其他症狀，並在數小時後消失，我們便不用過份擔心。偏頭痛是劇烈的、搏動性的頭痛。我們認為偏頭痛是因頭部血管收縮及擴張所引起。大部份患者同時有噁心、嘔吐、不能容忍光線或噪音的現象。偏頭痛一旦發作，短者可能持續數小時，長者則可達三天之久。治療方法包括服用頭痛藥及避免任何會引致病發的事情。

注意事項 Instructions

1. 可嘗試採用下述方法消除頭痛：
 - 伸展或按摩肩膊、頸部、顎部及頭皮的肌肉。
 - 浸一個熱水浴。
 - 躺下來並在疼痛的部位放置一塊溫暖的乾毛巾，或冷凍的濕毛巾，又或採用冰墊（視乎那一樣令您感到較舒服）。
2. 您毋須節制飲食，但切勿減少進餐次數，或過度延遲進餐時間。並喝大量水份。
3. 避免含有酒精之飲品和吸煙，它們通常會令你的頭痛情況惡化。
4. 充足睡眠通常是消除頭痛的最佳方法。
5. 如果您接受了麻醉藥注射，切勿在12小時內駕駛或做任何需要神智清醒的工作。

如有下列情況請去看您的家庭醫生：

See your Family Doctor if any of the following develop:

- 您的頭痛加劇或持續超過24小時。
- 您的體溫超過攝氏38.5度（華氏101度），且服用退燒藥阿乙酰氨基酚 (Tylenol) 也無效。
- 您的頸部僵硬。
- 您通常服食的藥物無法舒緩頭痛。

如有下列任何一種情況出現，請立即返回急症部門求助：

Return to Emergency if any of the following develop:

- 嗜睡或精神混亂。
- 出現嚴重的噁心和嘔吐。
- 臉部、胳膊或腿部出現麻木或無力的感覺（特別是一側）。
- 視力發生任何變化或喪失。

若需更多資訊或有問題請打811，聯絡卑詩健康連結 (HealthLinkBC)。

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or
email phem@vch.ca and quote Catalogue No. **FM.280.H34.CN**
© Vancouver Coastal Health, November 2015

本院醫護人員派發這份資料，祇給指定人士使用。
The information in this document is intended solely for the
person to whom it was given by the health care team.
www.vch.ca