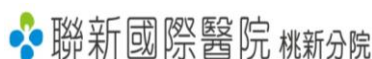


## 遠離偏頭痛

1. 偏頭痛是一種反覆發生的頭痛，每次頭痛持續四至七十二小時。
2. 診斷：符合”需休息”、”怕光”、”噁心”中的兩個，就可能是偏頭痛。
3. 『偏頭痛』建議一個月如果痛超過 4-8 天者，應尋求神經內科醫生診治。
4. 預防偏頭痛：
  - 4.1 睡眠規律不熬夜，三餐定時，減壓，規律運動(尤其肩頸放鬆舒緩運動)。
  - 4.2 食物選擇：富含碳水化合物、低脂、充足水分。
  - 4.3 謹慎使用止痛藥、感冒糖漿。
    - 4.3.1 如果你一星期得吃超過 2 次止痛藥，應該求醫。
    - 4.3.2 濫用會造成「反彈性頭痛」，變成慢性頭痛。
  - 4.4 少碰 3C 食物：乳酪(cheese)、巧克力(chocolate)、柑橘類(citrous fruit)。
    - 4.4.1 因為含酪胺酸會造成血管痙攣。
    - 4.4.2 應避免醃漬沙丁魚、雞肝、番茄、牛奶、乳酸飲料。
    - 4.4.3 小心香腸、熱狗、火腿、及臘肉等加工肉品，因為含有亞硝酸鹽。
    - 4.4.4 避免含味精的食物。
  - 4.5 避免代糖食品：「阿斯巴甜」可能會增加肌肉緊張的神經毒物。
    - 4.5.1 阿斯巴甜分：amino acids, aspartic acid, phenylalanine。
    - 4.5.2 想增加食物甜度，可用蜂蜜、蜂糖漿替代。
  - 4.6 戒菸、少喝酒：特別是紅酒。
  - 4.7 咖啡因有助緩和頭痛，但太常攝取會因戒斷而引起頭痛，也會干擾睡眠。
    - 4.7.1 一天最好少於 100 毫克(大約一杯濃咖啡)。
    - 4.7.2 其他含咖啡因的飲料(如茶葉)，盡量避免。
  - 4.8 補充”鎂”離子：能調節血流和放鬆肌肉。
    - 4.8.1 少吃加工食品，因為會耗損體內的鎂。
    - 4.8.2 多吃全穀類食物、堅果(葵花子、杏仁、腰果、榛子)、花椰菜、豆腐等。
    - 4.8.3 補充維他命 B2：口服高劑量維他命 B2(核黃素)，一天 400 毫克。
  - 4.9 善用熱敷和冰袋：熱敷袋放在頸部，前額放冰袋。
  - 4.10 檢查你的處方藥，有服用，請告知你的醫師：
    - 心臟和血壓藥(硝化甘油)
    - 胃腸藥(制酸劑)
    - 抗生素
    - 非類固醇抗炎藥



桃新凡事用心  
總機：03-3325678

對您無限關心  
預約專線：03-3326161