

## 頭痛日常須知

造成頭痛的原因很多，大部分頭痛為良性非特異性頭痛，只有少數嚴重腦血管或腦組織病變無法早期預測或檢查出症狀，請注意以下頭痛危險警訊，如出現下列症狀，請儘速回診。

1. 頭痛持續加劇。
2. 血壓異常升高。
3. 伴隨嘔吐、暈眩、走路不穩等症狀。
4. 視力模糊、複視(看東西有重疊影子)、或視野缺損(部分東西看不見)。
5. 四肢抽搐、眼睛上吊、大小便失禁等類癲癇症狀。
6. 單側肢體無力，麻木或感覺異常。
7. 突發爆裂性頭痛延伸至後頸部，頸部僵硬。
8. 嗜睡或意識不清楚。
9. 胡言亂語、文不對題、雞同鴨講。
10. 因頭痛造成睡眠中斷或清晨起床時劇烈頭痛。

**\*如無特殊不適症狀，亦請於神經內科門診追蹤\***

★日常生活注意事項：

1. 保持生活作息規律；睡眠不足或過多均易導致起頭痛。
2. 保持輕鬆的心情，樂觀的態度；情緒激動或過於緊張也會誘發頭痛。
3. 減少刺激性食物攝入，如菸、酒、咖啡、辛辣食物…等。
4. 尋求造成頭痛的原因(如工作壓力、作息不正常…等)，並於日常生活中做必要的調整。
5. 按醫師指示服用藥物，勿自行購買止痛藥。