

一、何謂頭痛：

頭痛可因刺激、壓力或頭部痛覺神經異常而產生。也可因疲勞、失眠、壓力或情緒困擾造成，另外感染、外傷、腫瘤或顱內出血、頭頸部肌肉緊張、眼、耳、鼻方面的疾病亦可造成頭痛。若頭痛一直持續或復發就必需去探索病因。

二、治療重點：

1. 飲食：可以進食正常的飲食，儘量少碰紅酒、乳酪、巧克力、含味精的食物或容易誘發頭痛的飲食。

2. 一般處置：

- (1) 按摩頸部、頭部使頸背放鬆。(若年紀較大者或本身有心血管疾病者誤冒然按摩頸部)。
- (2) 要按時進食，不要空腹太久。
- (3) 適度安排旅遊休息，放鬆心情。
- (4) 不要使你的活動太過緊湊，過度的緊張和疲勞會導致頭痛。
- (5) 避免抽煙。
- (6) 避免飲用含酒精的飲料，尤其避免情緒、心情變化、刺激以及鎮靜藥物。
- (7) 改變生活及飲食習慣維持正常作息。
- (8) 面對及調適家庭生活、職業、社會、精神、休閒生活上的衝突，若你無法改善你的活動形態，試著去平衡工作、娛樂、休閒。
- (9) 試著保持幽默的心情。
- (10) 保持正向的態度去面對生活。

3. 藥物：

藥物必需適合你的病情，不要在沒有醫師許可的情形下使用成藥，最好經由醫生處方的藥物來服用。