



# 高雄市立小港醫院

(委託財團法人高雄醫學大學經營)

## 偏頭痛的預防

偏頭痛是一種常見的神經血管疾病，好發於 25-45 歲。當偏頭痛發作時，除了頭痛難以忍受，並伴隨噁心、嘔吐、怕光、怕吵症狀，嚴重干擾工作及生活品質，故請注意以下事項：

- 一、偏頭痛的治療可以分為兩個層面，急性發作時，大部分患者最需要安靜與休息，緩解止痛的治療；另外則為針對慢性反覆頭痛的預防治療。若經常性反覆頭痛，例如發作次數超過一週兩次，便應接受預防性治療，藉由長期服藥控制，以改善頭痛體質，預防頭痛發生。
- 二、急性發作使用的藥物需儘早服用，最好在預兆發生，或頭痛的初期就要趕緊服用，避免在頭痛劇烈達高峰時才服藥，不僅緩不濟急，易伴隨著噁心與嘔吐，連藥都無法服用。
- 三、生活上的調適，需養成良好的生活習慣、起居規律定時、睡眠充足而不過量、避免過勞、放鬆心情等。
- 四、注意到特別的誘發因素：
  - (一)環境變化:如天氣.睡眠.溫濕度.光線.氣味的轉變..等，或日常壓力，氣溫的劇烈變動，或炎夏時進出冷氣房等，避免類似狀況，即可預防偏頭痛。
  - (二)注意食物如:醃燻、奶酪、巧克力、醬油、味精、動物內臟起司、含咖啡因飲料、濃茶、冰淇淋、可樂、酒類等，並攝取足夠水分，以改善體質而預防頭痛。

五、規律運動，尤其是有氧運動，如慢跑、游泳、騎自行車等。

六、給予頭痛日誌，請病人登記每月頭痛天數，可以了解發作狀況及藥物療效，於回診時提供醫師參閱，作為醫師治療方針以便調整藥物劑量。

若有任何疑問，請撥諮詢專線：(07) 8036783 轉 3203 或 3215

**“小港醫院內科門診關心您”**