





郭綜合醫院 頭痛的注意事項

1. 輕柔的按摩頭皮。
2. 嘗試減輕您的生活壓力。
3. 宜避免抽菸、喝酒。
4. 依醫師指示按時服藥。
5. 避免疲勞過度、熬夜及情緒緊張，維持休息場所的寧靜與光線的柔和。
6. 規律的生活作息及適當運動。
7. 有下列情況發生時，請立即至醫院診治：

(1) 視覺模糊，或有雙影像現象產生。



(2) 單側肢體無力或感覺異常。

(3) 頸部僵硬。

(4) 突然發燒超過攝氏 39 度以上。

(5) 意識改變或抽搐，持續性的嘔吐。



(6) 持續劇烈性頭痛。



(7) 體重減輕。

① 按壓頭頂

雙手手掌交疊，
放在頭頂

前後左右
搓動皮膚



由上往下
用力按壓

② 按摩太陽穴



用雙手手掌夾住

上下左右搓動