

如何改善頭痛

投稿類別：
健康與護理類

篇名：
如何改善頭痛

作者：
楊淳茹。市立大園國際高中。高二 14 班
羅熙婕。市立大園國際高中。高二 4 班

指導老師：
張智豪 老師

壹●前言

頭痛是人類生理上常見的症狀，雖不是嚴重致命的病症，但在現今分秒必爭的社會裡，頭痛往往是人們所難以解決的困擾，因為它會在人們工作時影響我們，也間接影響了整個社會的經濟，而且，不光只是工作階層的人受影響，正值讀書階段的人，也常受此困擾，造成極大的不方便，我們也身受其害，因此，找出誘發頭痛的原因，或是在頭痛發作時有正確的治療方式，以便能減緩頭痛的症狀，並能有效預防頭痛。

以下的介紹希望能改善大部分人的困擾，減少頭痛的頻率，使頭痛不再是一個惱人的症狀。

一、研究方法

(一) 資料參考

我們利用許多探討如何改善頭痛的科學雜誌、與頭痛有相關研究的台灣學會網站以及網路資料的查詢，彙整出有效改善頭痛的資訊與造成頭痛可能的因素。

(二)問卷調查

我們專對青少年以及壯年人實訪問卷調查，細分年齡之後，利用統計出的結果，了解可能造成頭痛的情況，以及平時人們減緩症狀的方式是否就是正確減緩頭痛的方式等問題。

二、研究大綱

(一)何謂頭痛

(二)造成頭痛的因素

(三)改善頭痛的方法

(四)問卷調查結果

貳●正文

一、何謂頭痛

根據 2004 年國際頭痛學會所發表的「國際頭痛分類第二版」中提到，「頭痛可大分為兩種。一種是屬於『偏頭痛』等頭痛本身症狀的『原發型頭痛』，另一種是續發型頭痛。」(鄭如峰，2008)。其中，一般人較常見的頭痛主要是屬於原發型頭痛，雖然令人十分困擾，但一般來說不足以致命。相反地，續發性頭痛則是較為致命的危險性頭痛。

現代人經常因為龐大的壓力或是不良的生活習慣，而飽受頭痛之苦，之後又在不停服用止痛藥這樣惡性循環的情況之下，使頭痛的症狀愈來愈惡化。欲使我們的生活遠離頭痛的困擾，必須要了解生活中各種造成頭痛的因素，才能有效預防頭痛。

二、造成頭痛的因素

(一) 生理因素

有些女性在經期的前後，經常為頭痛所困擾，而不知如何改善這種問題。除了女性經期之外，感冒也經常伴隨著頭痛發生，這時，人們通常會開始服用藥物，然而，過度的服用藥物甚至會使頭痛更加嚴重。

(二) 環境因素

極端的環境(例如:高溫、低溫)、劇烈的環境變化(短時間內的溫差)、室內的空氣不流通、吵鬧的環境，或是強烈的刺激性氣味等，根據不同人的情況，皆為造成人們頭痛的可能因素之一。

(三) 心理因素

在工作上、課業上，或者是在生活上經歷挫折，造成情緒不穩定、焦慮、暴躁等情形，可能導致嚴重的頭痛。若平時就有經常性的頭痛，甚至會因此而更加嚴重。

如何改善頭痛

「精神科的憂鬱症病患經常有頭痛問題，過去研究顯示約有 60% 的憂鬱症病患被頭痛所困擾。」(洪錦益，2006)。憂鬱症經常伴隨著頭痛發生，然而長期劇烈的頭痛亦容易造成憂鬱症的病情惡化。

(四) 生活習慣

身體壓力(例：姿勢不良、枕頭不合、眼睛疲勞等)、睡眠時間過長、睡眠不足，或是經常熬夜、晚睡，導致平日生活作息不穩定、累積疲勞等情形，皆容易造成頭痛。

除此之外，若是因為太過忙碌或是減肥等原因，導致三餐沒有正常吃，容易造成血糖過低，進而導致頭痛。

(五) 飲食

根據研究指出，「有頭痛的病人中，血液中生物胺的濃度都較正常值高。」(賴聖如，2011)。經常食用像是起司、巧克力、咖啡，或是味精等含有生物胺的食物，容易促成頭痛。

另外，飲酒(尤其是紅葡萄酒)，或是快速地食用冰冷食物也是人們常見頭痛的原因之一。

三、改善頭痛的方法

(一) 改善睡眠品質

平日保持著規律的生活作息，早睡早起，盡量避免熬夜、晚睡等容易造成頭痛的情形。若有失眠的問題，可以試著在睡前聽一些輕音樂、喝一點牛奶、看一些書，或是做一些簡單的靜態運動(例：腹式呼吸)，除此之外，也可以去醫院尋求醫生的協助，透過服用藥物來改善情形，或是在睡覺時盡量保持房間昏暗。

(二) 改善周遭環境

容易頭痛的人，最好盡量避免待在吵雜的環境、極端的環境(像是在太陽底下待太久，或是長時間待在寒風中等情形)、短時間內在高溫與低溫環境中來回走動，或是要避開強烈地刺激性氣味。另外，待在室內時，要隨時保持空氣流通。

(三) 放鬆心情

若是經常在生活上遇到挫折，或是累積龐大的壓力，盡量以樂觀的態度面對，也可以試著尋找適合自己的放鬆的方式。像是聽音樂、看電影、與朋友聊天出遊，或是培養其他不同的興趣、方法。

(四) 端正姿勢

不要長時間維持在同一種姿勢，最好在坐著一段時間之後，起來走一走，休息一下。另外，也不要一直保持著低頭滑手機的動作，肩膀或是頸部嚴重僵硬也會導致頭痛。若是已經造成頭痛，可以試著做一些伸展運動，或是按摩來改善。

(五) 飲食

為了有效預防以及治療頭痛，最重要的就是要均衡飲食、多吃蔬菜。除此之外，以下幾種食物也能有效減緩頭痛：

1、全麥吐司

透過食用全麥吐司這類的全穀類食物可以補充適量的碳水化合物，而碳水化合物有幫助製造血清素的功用，能改善情緒，減緩頭痛。

2、杏仁

杏仁含有大量的鎂，而鎂可以緩解頭痛。另外像是豆類、種子類、糙米、酪梨等食物也都含有豐富的鎂。

3、優格

缺鈣也會導致頭痛，而優格含有豐富的鈣質，可以幫助減緩頭痛。

4、芝麻

芝麻中含有豐富的鎂和維生素 E，可以幫助穩定女性經期時的荷爾蒙，降低頭痛的機率。

如何改善頭痛

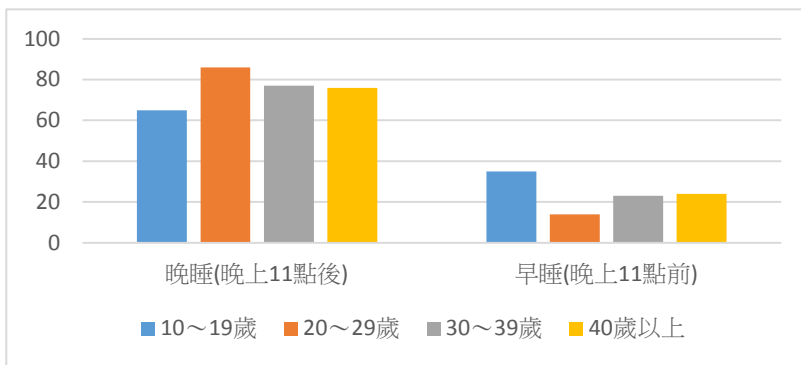
5、菠菜

菠菜有降低血壓的功用，能幫助減緩頭痛。

四、問卷調查結果

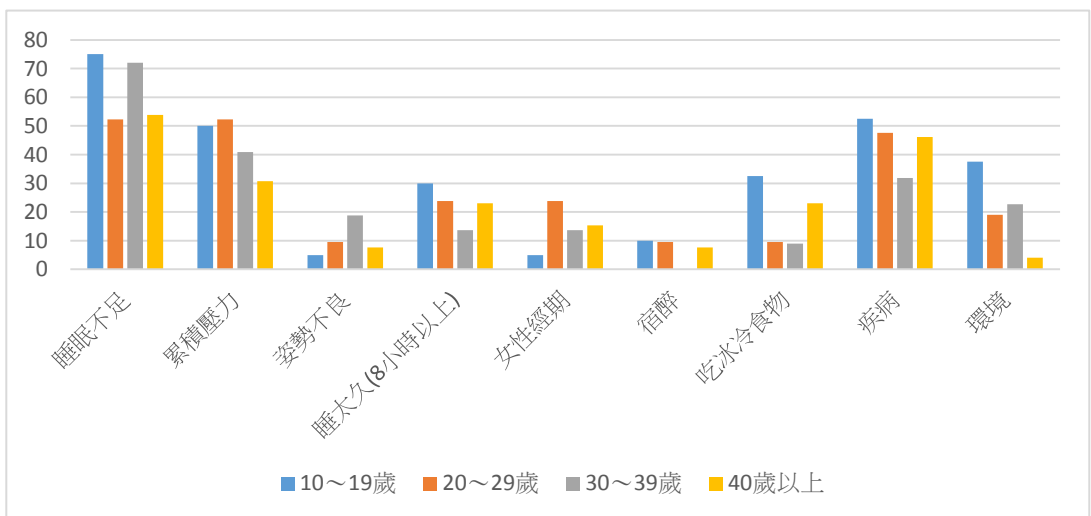
此次調查我們針對不同年齡層(包含 10~19 歲、20~29 歲、30~39 歲，以及 40 歲以上)設計了一份問卷，期望能了解不同年齡層頭痛的情形。此次共進行 96 份問卷，全數為有效問卷，此處將結果統計為圖表方式如下：

(一) 生活習慣



由此可知，此份調查中不同年齡層晚睡的人數皆超過 60% 以上。

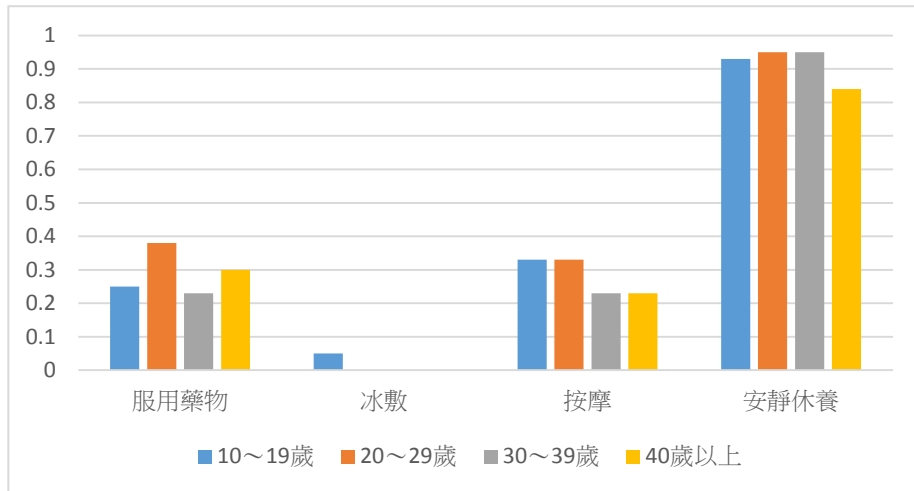
(二) 頭痛可能因素



如何改善頭痛

由此可知，睡眠不足、累積壓力，以及疾病(例：感冒)為人們頭痛的主要原因。而 10~19 歲的學生則容易受到睡太久、吃冰冷食物，以及環境的影響而頭痛。

(三) 如何減緩症狀



由此可知，人們在頭痛時會採取的治療方式主要是安靜休養，而只有極少部分的人會採取冰敷的方式。

參●結論

若能找出治療頭痛的辦法，可是一個重大的發現，根據 BBC Knowledge 雜誌所寫，「全球有約 43%的人曾受偏頭痛之苦」(張瓊懿，2015)，而且，頭痛可能影響人類的視覺或其他感官，並不向我們想的那樣只是一個小病無傷大雅，再來，我們女性月經前和月經期間常會有頭痛的症狀，頭痛雖不會置於死地，但時常伴隨著的是噁心、想吐，在日常生活帶來極為不便，很多人甚至因此長期服用藥物，嚴重的是隨意購買成藥，這種行為容易使自己成為過度依賴藥物的使用著，總而言之，頭痛在這樣看來所帶來的影響不容小覷。

如果忽略了頭痛的症狀，那可不得了，現今社會的環境不復從前，工作、課業壓力逐漸增大，頭痛似乎已不是少數人的專利而是每個人常有的惡夢，這看似小問題，但若我們把頭痛造成的影響分析一下，這可是大問題了，就像感冒一樣，發作時會讓人變得頭暈想吐，連行動都很辛苦，處理事情的能

如何改善頭痛

力自然會被拖慢，假設大部分人患有頭痛，社會經濟也會因此損失不少。藉由調查問卷上的題目“生活習慣”與“頭痛可能因素”來看，我們可以看出不管是青年或是壯年人，在睡眠方面上是比較缺乏的，而也因為睡眠不足造成頭痛，由此可見，良好的生活習慣頭痛患者來說是很重要必須養成的。

良好的生活習慣，可以幫助我們減緩頭痛的症狀，對於患者而言也是一大幫助，可以就此擺脫長期以來服用藥物來減緩症狀的行為，女性經期來時也不用再忍受此痛苦，學生的精神提升了，上班族工作效率提高，對整個社會來說也是一大幫助，期望在未來社會，能夠找到一勞永逸的方法，造福社會，使受頭痛之苦的患者恢復精神，享受輕鬆的一天。

肆●引註資料

- 一、張瓊懿(2015)。偏頭痛怎麼治。BBC Knowledge，44，57-61
- 二、涂可欣(2009)。惱人的偏頭痛。科學人，83，90-99
- 三、鄭如峰(2008)。頭痛困擾你嗎。Newton，6，82-87
- 四、PChome 健康樂活。2015年10月30日。取自
<http://pchome.uho.com.tw/sick.asp?aid=4123>
- 五、洪錦益(2006)。頭痛、憂鬱與焦慮。頭痛電子報。第37期。2015年10月30日。取自 http://www.taiwanheadache.com.tw/epaper_37.asp
- 六、華人健康網。2015年10月30日。取自
<https://www.top1health.com/Article/13957>
- 七、華人健康網。2015年10月30日。取自
<https://www.top1health.com/Article/17295>
- 八、戴德森醫療嘉義基督教醫院。2015年10月30日。取自
http://www.cych.org.tw/cychweb/cych2/carepromo_show.aspx?c_id=180
- 九、臺大醫院-健康電子報-發燒話題。2015年10月30日。取自
http://epaper.ntuh.gov.tw/health/201110/special_1_2.html
- 十、黃惠鈴(2006)。20種方法甩開你的偏頭痛。康健雜誌。第78期。2015年10月30日。取自
<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=65316&fullpage=true>
- 十一、九種食物能減緩、預防頭痛。2105年10月30日。取自
<http://health.udn.com/health/story/5965/368849>