

頭痛 護理指導單



急診室 製作

諮詢專線：(04)7113456#8117

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人

漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2021年03月

修訂日期：2026年08月(三版)

51500-單張-中文-114-03

經過醫師仔細診治之後，您已經可以回家休養，下列說明可幫助您在家時的後續照顧，如有任何疑問，請回診追蹤。

一、如果症狀尚未完全緩解或有嗜睡現象，應避免駕駛車輛及操作危險性機械。

二、有下列情形請立即到急診：

- 1.頭痛持續未改善合併嘔吐。
- 2.一側手腳無力，無法站立。
- 3.看東西有 2 個影像。
- 4.意識不清或一直昏睡叫不醒。
- 5.疼痛加劇或模式改變，發燒且脖子僵硬。
- 6.突發性的劇烈頭痛，嘔吐，昏迷或一側麻痺。
- 7.走路不穩、視力減退。
- 8.呼吸急促或呼吸困難，突發性暈厥。

三、以下為日常自我照顧事項：

- 1.建議臥床靜養休息。
- 2.適度運動，可緩和頭頸部肌肉之異常緊張以及促進血液循環。
- 3.按摩可促進肌肉血液循環，緩和肌肉張力，減輕精神緊張。

4.應保持大小便通暢，避免用力排便以免引起頭痛。

5.頭痛症狀尚未緩解前，應有家人、親友陪伴照顧。

四、請按醫囑按時服藥，並繼續至門診追蹤治療。

自我評量(是非題)

- () 1.頭痛的時候，如果還發現手腳沒力氣、看東西變成兩個影子，或是脖子硬硬的，這可能是嚴重的警訊，要趕快去醫院檢查。
- () 2.頭痛還沒好、身體不舒服想睡覺時，絕對不能自己開車出門或操作危險的機器，應該待在家裡請家人陪伴。

參考資料：

台灣頭痛學會 (2025) · 偏頭痛研究新進展與實證基礎指引 ·

題號	1	2
解答	0	0