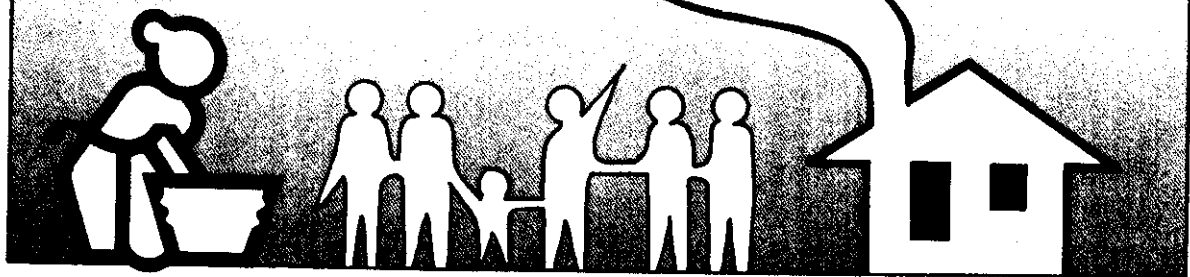


農村家庭 家事改進



頭痛，怎麼辦？

在常見的症狀中，大概以「頭痛」最普遍，也以「頭痛」最令人感到頭痛。對於各種頭痛及頭痛的護理方法，我提出簡單幾點供讀者參考。

頭痛時，首先要保持安靜，再觀察所伴隨的其他症狀：

①頭的那一部分痛？是全體、前部、後部、左或右？

②頭痛的性質及程度，不定期的痛？在一定的時候痛？或整天連續痛？

③身體動的時候，頭痛的位置及痛的程度會因而起變化？

④除了單純的頭痛以外，會不會發燒、暈眩、作嘔、耳鳴、頭脹、肩膀痛？

⑤假使是交通事故，頭遭撞擊，應檢視眼、耳、鼻、牙齒有無異狀？

⑥有無過敏症狀？或以前有無

過敏症狀？家人、親戚有無和本人類似頭痛症狀的人？

⑦有無緊張、精神疲勞或睡眠不足？

⑧如果是女性，應考慮和生理有無關係？

根據上述八大項，一一檢核你的頭痛是屬於那一項，再對症下藥，最好能請醫生診治。

我們日常感到的頭痛，在醫學上稱為「機能的頭痛」，大約可分四類：

①血管性頭痛：因血管擴張而引起頭痛，「偏頭痛」為其代表。

②肌肉緊張性頭痛、肌肉收縮性頭痛：從後頭部至頸部的肌肉作持續性的收縮，因而頭痛，令人有被勒緊的感覺。

③三叉神經痛而造成的頭痛：由於顏面神經痛而造成的頭痛是本項的典型代表。含臉及頭的部分傷

害發生劇烈的痛。

④因發燒、中毒（如瓦斯中毒、酒精中毒、藥物中毒等）造成的頭痛，因眼、耳、神經障礙而形成頭痛。

頭痛的護理：

第一要安靜。

到靜而光線微暗、空氣流通的地方休息。

用適度冷的濕毛巾覆在頭部，手、腳則用熱毛巾覆蓋。

偏頭痛時，宜按摩太陽穴。

孕婦頭痛時，隨便服藥會影響胎兒的發育，所以要聽從醫師指示藥服。

服藥止痛時，要注意有無副作用，選平常服藥，量也不可過多。

又正在頭痛劇烈的時候，避免入浴。（淑芬） ■