Post COVID-19
Interdisciplinary Clinical Care Network
Recovery | Care | Research | Education

COVID-19病後康復期間出現的頭痛
Headaches in Post COVID-19 Recovery

不少病人都表示在COVID-19 病後有頭痛症狀。頭痛有很多種，症狀和部位各有不同。大部份頭痛是沒有危險性的，也不會對腦部造成損害。

一般來說，透過使用藥物和一些非藥物方法，往往都能有助減輕頭痛。

頭痛的種類 Types of Headache

頭痛一般是根據其症狀和部位來分類，例如偏頭痛或緊張型頭痛。頭痛的類別決定其治療方法，而相關治療一般都是頗有效的。

什麼引發頭痛?
What Triggers Your Headaches?

導致頭痛的原因一般包括脫水、壓力、睡眠欠佳、頸痛及／或刺激過度。睡眠不佳亦可以令頭痛情況惡化。

某些引發頭痛的原因 (例如壓力) 是很難避免的。如果您正在處於壓力大或焦慮多等情況，即使已試用了自我管理策略，但仍可能需要向家庭醫生尋求進一步的指引。

要找對有效的治療方法，往往需要時間和多次練習。

如何有助減輕頭痛問題 How You Can Help Your Headaches

確認頭痛原因，並及早用下列方法應對，可有助減低頭痛的發作次數和嚴重程度。不要等到頭痛越來越厲害時才行動！

以下是一些可以助您減輕頭痛的策略：

1. 在頭部或頸部放一個熱墊或冷墊
2. 用一條布略緊的圍綁頭部
3. 練習呼吸運動。詳情請瀏覽 https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/uz2255 的例子

4. 定期做運動。詳情請瀏覽 https://www.healthlinkbc.ca/physical-activity
5. 練習視覺化想像或其他正念活動。詳情請瀏覽 https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/abl0293 要讓‘腦筋靜休’
6. 出外散步，在安靜的地方坐下或休息
7. 出外呼吸新鮮空氣
8. 自行按摩頭部及／或伸展頸部和肩膀肌肉
9. 定時進餐
10. 喝大量清水
11. 實行健康睡眠習慣。詳情請瀏覽 https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/af1001spec

家庭醫生可能建議的藥物 Medications Your Family Doctor May Recommend

頭痛藥主要分為兩大類，一類是當頭痛開始便即時制止它 (又稱 “搶救性藥物”)，另一類是防止頭痛出現的藥物 (預防性藥物)。

坐言起行 Taking Action!

COVID-19病後出現的頭痛一般都會隨時間而有改善。

如果在使用了上述方法後頭痛情況仍未見好轉，請跟您的家庭醫生商量，他們可能會檢討所用藥物、轉介您去見專科醫生或跟您一起商討試用其他治療方案。

要留意什麼警號 What to Watch For

- 頭痛持續惡化
- 頭痛常令您從睡夢中醒來
- 頭痛持續惡化且有發燒
- 出現與頭痛有關的麻痺／無力／說話／視力問題

若有以上任何一種症狀，應即尋求醫療協助。

請記住，勤力練習各種調節步伐的策略，留守在自己能量封包的範圍內，
是管理好頭痛問題的有效方法。