

緊張性頭痛的 全方位保健

文／中醫諮詢中心 護理師 華琦珊

緊張性頭痛是慢性頭痛中最常見的一種，又稱「壓力性頭痛」及「肌肉收縮性頭痛」，原因主要是精神壓力和姿勢不良。

因為人體在日常活動中，要靠頸部肌肉來支撐頭部的重量和動作，而頸部肌肉向上和頭部周邊肌肉相連，向下和肩部及背部肌肉相連，一旦遭逢精神壓力或處於頭、頸、肩姿勢不良的狀況下，頸、肩、背部肌肉會過度緊張，連帶使頭部周邊肌肉也過度緊張。過度緊張的肌肉不僅會發炎造成疼痛，也會導致局部血液循環不良，而局部血液循環不良又會加重發炎疼痛的程度。如此惡性循環，日積月累，慢性頭痛就來了。從醫學角度來說，頭頸部肌肉的持續收縮也會導致緊張性頭痛。

緊張性頭痛的主要症狀

1. 患者的兩額側、後枕部、頭頂部或全頭部出現疼痛。檢查時會發現後頸、肩部肌肉有壓痛點，有時可以摸到一個或多個肌肉硬結，顯示頸肌正處於收縮狀態。
2. 頭痛的型態是鈍痛、脹痛、有壓迫感，有時更像被緊緊箍住一般。

3. 頭痛的強度為輕至中度，很少會因而需要臥床休息或影響日常生活。
4. 患者有時因過度集中精神（如看文件、打電腦等），或遇女性行經、更年期等，都會加重緊張性頭痛，甚至無法好好工作。

預防頭痛發作生活須知

1. 經常頭痛表示在目前的生活隱藏著壓力，可以和醫師、配偶、朋友談一談，找出誘發頭痛的事情，試著去減少或消除它。
2. 紀錄可能與頭痛發作有關的生活方式與事物，加以預防。
3. 放鬆心情，做伸展運動，按摩肩膀、頸部、頷部及頭部的肌肉，均有助於頭痛的緩解。
4. 睡前洗個熱水澡，躺下來，在疼痛的地方熱敷（緊張性頭痛）或冷敷（血管性頭痛），也有助於減輕不適。
5. 減少鹽及味素的攝取，避免吃油炸及油膩多脂的食物，少喝含有咖啡因的飲料，如：茶、咖啡。
6. 宜避免抽煙、喝酒。
7. 當頭痛附帶視力模糊或雙影像產生、單側或單肢肢體無力、突然發燒超過攝氏39度、意識改變或抽搐、嘔吐、服用止痛藥仍無法緩解的劇烈頭痛等現象，請立即就醫。
8. 當緊張性頭痛發作，可按摩頭兩側至後頸的肌肉，以減輕痛楚，若由專業按摩師按摩更能事半功倍。放下手上的工作，找一個清靜的地方，進行深呼吸和運動，也有助紓緩緊張情緒及壓力。

穴道按摩DIY

風池穴

功效 是治療感冒的特效穴，還能改善失眠、脖子僵硬、頭痛、頭暈、腰背酸痛等症。

穴位找法 按摩頭部枕骨下方，髮際凹陷處，左右各一。

按摩手法 以雙手拇指分別抵住兩邊穴位，其餘手指可包覆住頭部，用力按壓4-5次。

太陽穴

功效 疏風散滯，清熱明目。主治頭部、眼部、顳部、面頰部疾病：頭痛、眼痛、偏頭痛、感冒、顏面神經麻痺、三叉神經痛。

穴位找法 從眉尾和外眼角的中間，向後約一橫指的地方就是本穴。

按摩手法 曲肘，輕輕握拳，以大拇指指關節，由內而外按揉穴道，並推之向外，約10秒鐘，休息5秒鐘，左、右各5分鐘，每日早晚各1次。

百會穴

功效 開竅寧神，平肝熄風，升陽固脫。主治頭痛、暈眩、高血壓、神經衰弱、失眠。

穴位找法 在頭頂的正中央，左右兩耳耳尖的連接線與眉間的中心線交會處。

按摩手法 稍握拳，以大拇指掌關節按揉穴道10秒鐘，休息5秒鐘，共計5分鐘，每日早晚各1次。

太衝穴

功效 疏肝理氣、調經和血。主治頭痛、暈眩、失眠、高血壓、痛經、乳腺炎。

穴位找法 位於腳背上，大腳趾與第二趾的趾縫之間，趾縫後2寸處。

按摩手法 正坐，右腳置放於左膝上，以左手中指指腹按壓穴道，由下往上按揉，約10秒鐘，休息5秒鐘。左腳同上。左右腳各5分鐘，每日早晚各1次。



改善頭痛茶飲

桑葉菊花飲

材料 桑葉5克、菊花5克、薄荷3公克、淡竹葉30克。

作法 菊花用溫水浸泡洗淨，取出備用。將桑葉、淡竹葉、薄荷用木棒搗碎。將菊花、桑葉末、淡竹葉末、薄荷末，包入潔淨的紗布袋中。藥袋放入茶杯，用開水泡10分鐘即可。

功效 辛涼解熱。菊花味甘苦、性微寒，具有清熱解毒、消炎利尿、降壓安神的作用。因其具有極佳的發散清熱與解毒之效，可以改善感冒所引起的微汗、發熱、頭痛、畏寒等症狀。

減輕頭痛體操

慢性緊張型頭痛患者，平日可以做些運動幫助頸、肩、背部肌肉放鬆，肌肉一放鬆，局部血液循環就會改善，局部血液循環一改善，疼痛自然會緩解。以下介紹一些簡單的頭痛體操，每工作40-50分鐘，起來動一動，做做簡單的伸展操，可以舒緩肌肉壓力，減輕頭痛。

腹式呼吸

腹式呼吸可以幫助全身肌肉放鬆。在做任何頭痛體操之前最好先做腹式呼吸1分鐘，之後在體操當中也要保持腹式呼吸，效果才會好。開始練習腹式呼吸時，可將雙手置於肚臍左右兩側以感覺腹部的運動，同時雙肩自然下垂。慢慢吸氣時，以雙手探查腹部是否膨脹鼓起；慢慢吐氣時，也由雙手來感覺腹部是否扁平下來。吐氣的速度要比吸氣時稍慢一些。

頭部左右側傾

在雙肩保持自然下垂的狀態下，頭部緩慢傾向一側，並盡量使頭接近該側肩膀，緩慢回正頭部之後，再緩慢倒向另一側。如此重複左右側傾5-10回。

頭部前後彎曲

在保持胸部和腰部自然直立狀態下，頭部緩慢向前彎曲，下巴盡量往內收，並感覺後頸部肌肉的緩慢伸展，接著緩慢回正頭部後，再緩慢向後彎曲。如此重複5-10回，可以讓頸椎回到正常的生理位置。

轉頭運動

在保持雙肩自下垂狀態下，頭部慢慢轉向右邊，再轉向左邊，重複轉5-10圈之後，反方向再轉5-10圈，放鬆頸部後方的肌肉群。

左右肩上下活動

在保持頭頸部自然放鬆的狀態下，讓單側肩膀緩慢上提，同時另一側肩膀緩慢下壓，然後左右交換。如此重複5-10回。

肩部前後伸展

在保持頭頸部自然放鬆的狀態下，雙肩緩慢向前方伸出並盡量靠攏，回復正位之後，再緩慢向後方伸出並盡量靠攏。如此重複5-10回。

繞肩運動

在保持頭頸部自然放鬆的狀態下，肩膀往後慢慢繞圈，頭部隨著盡量往後仰。雙肩緩慢依上、前、下、後方向回轉，儘可能轉大圈一點，重複回轉5-10圈之後，反方向依上、後、下、前方向回轉5-10圈，可以舒展肩膀後方的大塊肌肉群。🌀

