

偏头痛健康宣教

一、什么是偏头痛?

偏头痛是一种常见的原发性头痛,通常表现为**反复发作的搏动性中重度头痛**,常伴有**恶心、呕吐、畏光或畏声**等症状。



三、偏头痛预防措施

- (1) **合理饮食**: 避免过饱或饥饿, 戒烟戒酒, 减少咖啡因的摄入。少吃含亚硝酸盐、高酪胺的食物, 如罐头、巧克力、乳酪等。
- (2) **生活方式**: 建立健康的生活方式, 适度运动, 劳逸结合, 保持情绪稳定和充足睡眠。
- 特别注意事项**: 女性病人在月经前或月经期, 应注意避免情绪紧张。
- (3) **注意气候变化**: 避免闪电、强光、噪声等刺激

四、偏头痛用药指导

急性期治疗: 在医生指导下选择合适的药物减轻头痛。急性止痛药物在头痛发作初期(头痛发作后1小时内)服用效果更好。

预防性用药: 如果偏头痛发作频繁, 每个月疼痛至少有2至4次以上, 影响日常生活和工作, 可以考虑进行预防性用药。

二、偏头痛的病因

遗传因素: 偏头痛具有**遗传易感性**, 60%的偏头痛病人有家族史, 其亲属出现偏头痛的风险是一般人群的3-6倍。

内分泌因素: **女性多于男性**, 多于青春期发病, 月经期易发作, 妊娠期或绝经后发作减少或停止。

饮食和精神因素: **不健康的饮食习惯**, 如酒类、含酪胺和亚硝酸盐的食物、含咖啡因的食物、柑橘类水果等, 以及**不良情绪影响、睡眠障碍、声光及噪音刺激**等。



偏头痛日记范本	
坚持记偏头痛日记是战胜偏头痛的基本要求	
发作时间: 2021年11月25日	持续时长: 7:00-10:00 3小时
疼痛分级: 6级	症状特点及变化: 疼痛从右侧太阳穴处开始, 逐渐移动到颈底位置。略有恶心, 比之前好很多。
用药&药效评价: 佐米曲普坦, 有光时服用1粒。(1.5小时后缓解, 3小时后大大好转! 有效降级别。	症状表现: ☒ 恶心 ☒ 呕吐 ☒ 畏光 ☒ 畏声 ☒ 颈痛 ☒ 失语 ☒ 光环 ☒ 眩晕 ☒ 便秘
触发因素分析: 1、午餐后去公园走了一圈, 阳光强烈, 且有风。 2、同事强烈的香水味。 3、刷手机晚睡了1.5小时。	24小时饮食: 昨日早餐: 玉米、豆浆 昨日午餐: 炒面、西兰花、南瓜灯、苹果 昨日晚餐: 米饭、煎鱼、辣子鸡、小米粥 今日早餐: 土豆饼、玉米南瓜粥、葡萄干 今日午餐: 今日晚餐:
其他辅助疗法: 1、找小憩屋睡了一觉。 2、使用了头灯仪。	其他: 这次感觉非常好, 应该是最近坚持慢跑的原因, 发作频率比上个月减少了1次, 且剧烈程度比上次下降1级, 持续时间减少3个小时, 感觉充满了希望!
天气、环境、其他: 1、大风降温, 气压降低。 2、大约生理期前三天。	

五、偏头痛日记记录

正确记录头痛日记, 帮助寻找头痛的诱因并观察头痛的发展趋势, 以便积极配合治疗。

六、家庭情感支持

家属应提供情感支持, 多与病人沟通, 关心体贴病人, 鼓励病人表达自己的心理感受。

七、及时就医

如果反复头痛或者头痛较之前加重, 应及时来医院检查, 因为偏头痛还可能与多种心脑血管疾病有关, 如先兆偏头痛可能与缺血性中风有关。