

新冠肺炎的頭痛和一般頭痛哪裡不同？

醫師給頭痛族的 7 大應對指南

資料來源: 早安健康醫療網_健康話題 時間: 2021-06-17

台灣目前新冠病毒疫情延燒，各大醫院尤其急診室人滿為患，對於經常頭痛而常跑醫院急診室的病人，在這裡要提供幾點大家可以注意的地方。

1. 如果頭痛是長期慢性的問題，沒必要盡量不要跑急診室，增加被病毒感染的機會。

➔ 除非是有突發性頭痛的危險症狀，如爆炸或雷擊型頭痛、頭痛伴隨發燒、意識改變、味嗅覺喪失改變，有局部的神經學症狀，如半邊無力、眼臉歪斜、複視、走路不穩等。

2. 新冠病毒的患者常有頭痛的症狀，大約是 22.4-75%（不同研究的數據差異很大），大部分是緊縮型頭痛，或是沒有什麼特異性的頭痛。

➔ 對於長期頭痛的患者，如何區別自己是否有感染到新冠病毒，除了注意旅遊史、職業史、接觸史、群聚史之外，可能稍微注意的是否有味覺及嗅覺的喪失。

3. 減少需長時間至醫療院所治療頭痛的機會，譬如需醫師親自花較長時間施打或近距離接觸的治療，如肉毒桿菌注射（頭部須至少 31 針皮下注射）、神經阻斷術、針灸、推拿。

➔ 可以考慮改以單株抗體注射（只需一針注射，時間較短），頭戴式經皮神經電刺激治療（可以自己在家使用），以及穩定神經藥物（預防頭痛藥物）的治療。

4. 如有需要看診，也可以善用視訊方式，減少在醫院等待的機會，但這需先跟醫院醫師溝通好，確認看診的時間。

5. 長期頭痛的患者在面對疫情時，須謹慎但不要過度焦慮，也盡量減少整天盯著疫情消息的習慣，避免因焦慮壓力誘發頭痛。

➔ 做好該做的防護，勤洗手，戴口罩，不隨意觸碰眼臉鼻口，不群聚等新生活習慣。

6. 因疫情可能會增加待在家裡的時間，可以試著重新調整自己的生活步調及作息。

或許之前是緊湊的、不規律的生活，但現在可以盡量有規律的生活，飲食，運動，水分補充，以及睡眠。這些都可以減少頭痛的發作。

7. 最重要的，如果可以打新冠病毒疫苗，就盡量要打。

➔ 目前的研究顯示打疫苗並不會影響其他頭痛的治療，如肉毒桿菌、CGRP 單株抗體，或藥物的效果。至於止痛藥的使用，不建議在打疫苗前預防用，但可以再打之後，如有不舒服症狀時使用。

打疫苗或許剛開始會有不舒服的症狀，長期頭痛的患者也有可能因為打完疫苗後短期頭痛症狀加重，但疫苗嚴重的副作用極少。

很多人擔心靜脈血栓或血小板低下，但台灣人目前會有這樣副作用的機率較歐洲來得少（台灣目前約百萬分之 2~6）。如果打完的疫苗的 28 天內有出現嚴重頭痛、視力模糊、癲癇、意識改變、肚子痛、嚴重胸痛或呼吸困難、下肢腫脹疼痛、以及皮下出血，只要盡早至醫院就診，大部分的病人還是可以痊癒。

相反的，感染新冠病毒有更高的機率會引起腦靜脈血栓，據目前統計是打疫苗的

8~100 倍（不同地區的統計）。同時新冠病毒也會增加腦動脈栓塞的機率。
打疫苗的可以保護自己也可以保護家人，盡早讓疫情控制下來，重新回到原本多
采多姿的生活。

進修部學生事務組 關心您