



新聞



頭痛惱人 嘉基「頭痛中心」以中醫藥助緩解

2022/08/17 12:51

讚 0



嘉基頭痛中心陳嘉帆醫師，說明治頭痛的穴位風池、太陽、百會、攢竹穴。（嘉基提供）

〔記者丁偉杰／嘉義報導〕頭痛原因多，原發性頭痛分為偏頭痛、緊縮型頭痛、三叉自律神經頭痛，其中以偏頭痛、緊縮型頭痛較為常見，嘉義基督教醫院「頭痛中心」建議針灸、穴位按摩及清淡飲食，可幫助改善頭痛程度及發作頻率。

嘉基中醫部、頭痛中心陳嘉帆醫師表示，偏頭痛症狀大多位於單側或雙側的顳部或前額部，頭痛性質屬於搏動性，常伴隨噁心、嘔吐、畏光等。

預防偏頭痛發生，可針對緊繃部位及其周圍適當力道給予按壓按摩，選擇最能舒緩頭痛的風池、太陽、百會、攢竹等穴位輕輕按



揉，促進血液循環，也作為日常保養，提醒按摩需注意力道及次數，若狀況仍無緩解則建議就醫。

陳嘉帆說，常見的緊縮型頭痛，多與姿勢不良、過度勞累、焦慮、失眠有關，往往從後枕部及肩頸肌肉開始緊繃僵硬，在症狀初期，可考慮對於這些部位適溫熱敷及按摩，過程流汗要盡速擦乾，避免受到風寒。

陳嘉帆指出，頭痛原因可能是自身體質虛弱，如長期勞累、作息不正常，外在因素如受風受寒、流行性疾病，及身體的不當使用如姿勢不良、過度使用所導致。一般可透過針灸減緩頭痛程度或頻率；若頭痛原因與體質虛弱或風寒外感有關，可使用補虛或祛風散寒的中藥加以輔助。

近期因疫情導致的長新冠症狀，就包含頭痛，針灸或中藥都是可考慮的方法。另外，有些頭痛發作時，適量的熱花草茶、薑茶或少油少鹽適量蔥花和薑絲的清湯，對緩解頭痛也有很大幫助。

不用抽 不用搶 現在用**APP**看新聞 保證天天中獎 [點我下載APP](#)
[按我看活動辦法](#)

