



骤冷骤热致头痛 6招助舒缓

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-26

冬季,室内外温差大,冷空气会使血管突然收缩、扩张而致头痛,冷空气也可能使颈部肌肉紧绷、影响头部血液循环而头痛,所以天气转冷更须注意保暖。

第1招:减少温差缓刺激

天冷外出戴围巾、帽子保暖;从室外到有暖气的室内时,先开窗降温,以免温度太高、身体来不及适应而诱发头痛。

第2招:依情况用冷敷或热敷

过冷时头痛可用热毛巾(温度不超过42℃)敷颈部10~15分钟,放松肌肉、带动头部血液循环,从室外到温暖室内、血管扩张过快而头痛时,则将冷毛巾敷额头,不建议敷脖子,以免肌肉变紧绷影响循环,让头痛加剧。

第3招:洗完澡后速保暖

洗澡后穿外套保暖,避免因接触冷空气、温差过大而头痛。泡澡后不要马上起身,先坐在浴缸边缘、脚部泡在水里,待心跳、呼吸稳定后再缓缓起身并穿衣保暖,防止头晕及血管收缩过快发生意外。

第4招:吹干头发防受凉

干燥的头发可让空气保持在发丝间隙,达到隔绝外界温度的保暖作用,洗头后头发如果没吹干,水分会在蒸发时吸收热能,导致头皮、颈部等受凉,引发血管过度收缩而头痛,最好要尽快吹干。

第5招:适量咖啡可缓解

咖啡因可让血管收缩,若因环境太热导致血管过度扩张而引起头痛,可喝适量咖啡舒缓。以黑咖啡来说,一天勿超过250毫升,以免摄取过多咖啡因,让交感神经过度兴奋,反而加速消耗体能出现疲惫感。

第6招:运动流汗要擦干

冷天外出运动时,最好穿连帽外套或戴帽子,避免运动时血管扩张但表皮又接触到冷空气,导致血管调节不良,若流汗则尽快用毛巾或手帕擦干,以免汗水蒸发、受凉而头痛。

温度变化引发的头痛多属偶发性,若头痛剧烈到无法做事或畏光及发作频率增加、时间变长,吃止痛药无法缓解,宜就医进行检查,确认是否为脑部异常放电或脑瘤等病变。若有以上情况尽快检查。

先天性的脑血管动静脉畸形,常在剧烈运动、情绪起伏大等情况引发脑出血后才被发现,无高血压等相关病史者若头痛频繁且吃药无效,最好尽快检查。

另外,头痛者不宜长期、频繁服用止痛药,以免形成心理上的依赖或长期累积造成肝脏负担。

[存档文本](#)