

※頭痛的分類及保健

1. 緊縮性頭痛：
持續性的全身運動。
2. 偏頭痛
 - a. 避免誘發因素。
 - b. 規則服用藥物及門診追蹤治療。
3. 頭痛及其他治療與保健
 - a. 轉移注意力, 改變姿勢、娛樂。
 - b. 促進休息和放鬆。
 - c. 減輕產生疼痛的焦慮, 如: 心理治療、催眠, 運用條件反射的原理。
 - d. 自生訓練瞑想法。
 - e. 生物刺激治療法, 如經皮神經刺激器, 周圍神經與背神經刺激器。
 - f. 針灸法神經外科手術, 神經阻斷法等。
 - g. 放射治療法。
 - h. 運用其他專業的協助: 熱敷肩頭部、吃藥。