

Headaches and Migraines (Simplified Chinese)

头痛和偏头痛



头痛



头痛是指您在头部任何部位感到的疼痛。儿童的头痛有许多不同的类型和原因。头痛在青少年中尤其常见。

最常见的类型是紧张性头痛和偏头痛。这些被称为原发性头痛。有时头痛可能是由牙齿、眼睛或耳部问题、感染、药物副作用或脱水引起的。孩子很少会在头痛的同时出现其他症状，让医生对脑部感到担忧或想要进行检查。医生会告诉您孩子是否需要这样。

大多数头痛并不严重，可以用扑热息痛（Panadol或Dymadon）和/或布洛芬（Nurofen）轻松治疗。请按照药瓶或包装上的说明，使用正确的剂量。不要给孩子服用超过当天建议剂量的药量。

偏头痛

偏头痛是一种比较严重且多次发生的头痛。偏头痛可以影响头部的一侧或两侧，如果孩子没有休息，偏头痛可能会变得更严重。

偏头痛常常在儿童或青少年时期开始，并可能随着年龄的增长而减轻或持续到成年。有偏头痛家族史的儿童更有可能得偏头痛。

偏头痛的诱因

诱因是指引起偏头痛的东西。儿童偏头痛的常见诱因包括：

- 脱水
- 饮食不规律
- 生病
- 睡眠不足
- 亮光，如电脑屏幕、荧光灯和阳光
- 食物，如巧克力、芝士、含咖啡因的饮料、添加剂，如谷氨酸钠（MSG）和阿斯巴甜（一种人工甜味剂），以及高脂或咸味食物。

偏头痛的信号和症状

一名患有偏头痛的儿童会出现头痛，并至少有以下1种症状：

- 恶心或呕吐
- 对光线敏感（畏光）
- 对噪音敏感（畏音）。

有些儿童在偏头痛开始前可能会出现“先兆”。这可能是在头痛前几秒钟至一小时开始出现的闪光、视力模糊或盲点、气味或手或脸的刺痛。



治疗偏头痛

一旦开始出现症状，立即给孩子服用扑热息痛（Panadol或Dymadon）或布洛芬（Nurofen）。如果您的孩子在偏头痛之前有先兆，那么在先兆开始时就给其服药。请按照药瓶或包装上的说明，使用正确的剂量。不应使用含有可待因（如Painstop或Panadeine）等阿片类物质的药物。它们可能会使偏头痛持续时间更长或发生得更频繁。

有时儿童可能需要在医院通过手臂（静脉点滴）或向他们的鼻子里喷洒使用额外的药物。

在安静黑暗的房间中休息可以减轻症状。偏头痛通常可以通过睡眠缓解。

何时去看医生

如果您孩子的头痛出现以下情况，请去看全科医生：

- 越来越严重
- 经常发生，并且干扰了孩子的睡眠或学校出勤（写下孩子的症状给医生看）。

如果您的孩子有头痛和以下任何症状，请带他们去急诊科：

- 发烧
- 颈部僵硬
- 皮疹
- 反复呕吐
- 走路或说话有问题
- 脸部下垂
- 身体任何部位无力
- 难以被叫醒
- 出现视力问题
- 使用扑热息痛（Panadol）或布洛芬（Nurofen）后头痛没有缓解。

如果您的孩子出现癫痫发作（痉挛或抽搐），请立即拨打三个零（000）。

预防偏头痛

以下建议可能有助于预防偏头痛：

- 大量饮水
- 按时吃饭
- 良好的睡眠规律
- 减少看电脑屏幕的时间
- 管理压力
- 避免饮用含咖啡因的软饮。

与医生讨论如何避免可能导致孩子偏头痛的食物。

更多信息

Headache Australia | headacheaustralia.org.au

昆士兰儿童医院（Queensland Children's Hospital）急诊科编写。我们感谢顾客和照顾者的贡献。

Resource ID: FS172 Reviewed: July 2022

免责声明：本资料由医护人员制作，仅作为指南，旨在支持而非取代与您孩子的医生或医护人员的讨论。信息会定期更新，因此请检查您所参考的是最新的版本。如果您对孩子的健康有疑问，请酌情寻求医疗建议。