

# 偏頭痛怎麼辦？一次瞭解 6 種日常保養撇步

無論是左側還是右側的頭痛，每天都受困於頭痛之中，這種情況該如何應對呢？其實，頭痛有很多種類型，因此治療方式也各有不同。其中，最常見的一種是偏頭痛，而透過改變生活方式可以有效改善偏頭痛的情況。

據健保署的統計數據顯示，全台約有 17.2 萬人被診斷患有偏頭痛，其中女性患者比例是男性的 3 倍以上。但這只是健保資料庫中登記就醫的人數，頭痛學界估計，如果按照流行病學的概念，全台灣可能有超過 170 萬人患有偏頭痛，可謂是一種「國民疾病」。

## 偏頭痛的日常保養怎麼做？

LINE Heho健康

### 飽受偏頭痛所苦？

HEHO

## 偏頭痛的6大保養撇步報你知

- 規律的生活作息  
固定睡眠時間**  

- 減少攝取刺激性  
飲料及食物**  

- 規律運動  
補充足夠的水分**  

- 保持  
適當的體重**  

- 評估心理及  
精神狀態**  

- 探索其他的  
治療方法**  


- 維持規律的生活作息，確保固定的睡眠時間。
- 減少攝取刺激性飲料和食物，例如咖啡因飲料、乳酪、巧克力，以及含有味精或硝酸鹽的食品。
- 保持規律的運動，確保充足的水分攝取。
- 維持適當的體重。
- 定期評估心理和精神狀態，包括情緒問題、人際關係問題、工作或學業壓力等。如有需要，請尋求心理醫生的評估和治療。
- 探索其他治療方法，例如壓力管理技巧等。

圖 / 楊紹楚 出處：<https://heho.com.tw/archives/318500>