

سردرد تنشي که قبلا سردرد انقباضي عضلاني ناميده ميشد شايع ترين نوع سردرد است. سردرد تنش به علت انقباض عضلات در شانه ها، گردن و فك اتفاق مي افتد. اين سردردها اغلب با استرس ها، افسردگي ها و يا اضطراب ها مرتبط هستند.

### علل:

- کار و فعاليت زياد
- نادیده گرفتن وعده غذايي
- افسردگي
- استرس
- اضطراب
- کم خوابي و يا بي خوابي

درد معمولا معمولا خفيف تا متوسط است و فرد احساس مي کند که يك فشار ثابت در مقابل صورت و يا سر و گردن وجود دارد. هم چنين ممکن است احساس کند که يك کمر بند تنگ در اطراف سر تنگ مي شود. درد اغلب در دو طرفه است. افراڊي که از سردرد تنش رنج مي برند ممکن است نسبت به نور و صدا حساسيت نشان دهند. به طور معمول هنگامي که دوره استرس يا علت مرتبط با آن برطرف شود سردرد ناپديد مي شود.

سردرد معمولا در دوران نوجواني شروع مي شود و در ۳۰ سالگي به اوج خود مي رسد.

### انواع سردرد تنشي:

سردرد تنشي به دو دسته تقسيم ميشوند:

#### ۱. سردرد تنش هاي ابيزوديك:

- ۱۰ تا ۱۵ روز در ماه رخ مي دهد.
- هر حمله از ۳۰ دقيقه تا چند روز ادامه دارد.
- درد ناتوان کننده نيست اما شدت درد به طور معمول با فراواني حملات افزايش مي يابد.


#### ۲. سردرد تنشي مزمن:

- در طي يك دوره سه ماهه بيش از ۱۵ روز در هر ماه رخ مي دهد.
- درد مي تواند در طول يك روز تا چند ماه ثابت باشد.
- درد در هر دو طرف سر قرار مي گيرد و شديدتر و غيرفعال تر از درد در سردرد ابيزوديك است.
- اغلب افراد قبل از شروع سردرد تنش مزمن نوعي سردرد تنش ابيزوديك دارند.

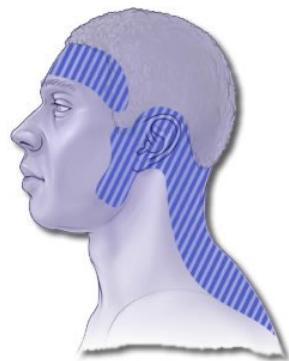
### طب مکمل برای سردرد تنشي:

استفاده از طب سوزني ممکن است به کاهش سردردهای شما کمک کند. علاوه بر اين ماساژ می تواند به کاهش استرس و انقباض عضلات کمک نموده و نشان داده که در برخی افراد به کاهش سردرد کمک می کند. خصوصا اگر در اطراف شانه ها و پشت گردن انجام شود. تنفس عميق و برخی تمرين های آرامش بخش نيز به کاهش درد کمک خواهند کرد.



شماره سند: 96/EQ/114 شماره بازنگری: ۵ تاریخ بازنگری: ۰۳/۱۱/۲۰	عنوان سند: پمفلت آموزشی ویژه بیماران	 دفتر بهبود کیفیت و آموزش بیمارستان ۲۲ بهمن
--	--	--

## سردرد تنشی



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۳۰۹- داخلی ۳۲۵۹۵۵۱۶

### درمان:

اولین گام درمراقبت از سردرد تنش شامل درمان هرگونه اختلال یا بیماری خاصی است که ممکن است باعث آن شود. به عنوان مثال آرتريت گردن با داروهای ضد التهابی درمان می شود.

يك پزشك ممكن است از ضد درد، داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی یا داروهای ضد افسردگی برای درمان سردرد تنشی استفاده کند.

درمان های جایگزین برای سردردهای تنش مزمن عبارتند از:

- بیوفیدبک
- آموزش آرام سازی
- مراقبه و درمان شناختی-رفتاری برای کاهش استرس
- دوش گرم یا گرمای مرطوب بر روی پشت گردن
- فیزیوتراپی
- ماساژ و ورزش ملایم گردن

منبع: medlineplus

### چه زمانی باید به خاطر سردرد به صورت اورژانس به پزشک مراجعه کنیم؟

در صورت وجود هر کدام از این علائم باید فوراً به پزشک مراجعه کنید:

– سردرد ناگهانی و بسیار شدید

– سردرد همراه با تب، سفتی گردن، احساس گیجی، تشنج، دوبینی، ضعف در اندام ها، گزگز و بی حسی و یا اختلال در تکلم.

– سردردی که به دنبال ضربه به سر ایجاد می شود. خصوصاً اگر سردرد بدتر شود

