

سر درد تنشي که قبلا سر درد انقباضي عضلاني ناميده ميشد شايع ترين نوع سر درد است. سر درد تنش به علت انقباض عضلات در شانه ها، گردن و فك اتفاق مي افتد. اين سر دردها 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. افرادي که از سر درد 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 سر درد ناپديد مي شود.

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

انواع سر درد تنشي:

سر درد تنشي به دو دسته تقسيم ميشوند:

۱. سر درد تنش هاي اپیزوديك:

- 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. سر درد تنشي مزمن:

- در طي يك دوره سه ماهه بيش از ۱۵ روز در هرامه 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 غير فعال تر از درد در سر درد اپیزوديك است.
- اغلب افراد قبل از شروع سر درد تنش مزمن نوعي سر درد تنش اپیزوديك دارند.

طب مکمل برای سر درد تنشي:

استفاده از طب سوزنی ممکن است به کاهش سر دردهای 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 سر درد کمک می کند. خصوصا اگر در اطراف شانه ها و پشت گردن انجام شود. تنفس عميق و برخی تمرین های آرامش بخش نیز به کاهش درد کمک خواهند کرد.



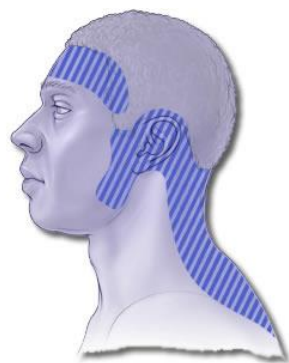
چه زمانی باید به خاطر سر درد به صورت اورژانس به پزشک مراجعه کنیم؟

در صورت وجود هر کدام از اين علايم بايد فورا به پزشک مراجعه کنید:

- سر درد ناگهانی و بسيار شديد
- سر درد همراه با تب، سفتی گردن، احساس گیجی، تشنج، دوبینی، ضعف در اندام ها، گزگز و بی حسی و يا اختلال در تکلم.
- سر دردی که به دنبال ضربه به سر ايجاد می شود. خصوصا اگر سر درد بدتر شود

شماره سند: 96/EQ/114	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

منبع: medlineplus

<https://22bahman-hospital.com/amouzeshbimar/>

آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ۲۲ بهمن



درمان:

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