

سردرد تنشی

سردرد یک واژه کلی و عمومی است که شامل مجموعه دردهای گردن، صورت، چشم ها و سر(داخل جمجمه، عضلات یا پوست سر، می شود. سردرد از شکایات بسیار شایع در میان مراجعه کنندگان به پزشک و اورژانس می باشد. 50 تا 75% افراد جوان حداقل یک بار در ماه حمله سردرد را تجربه می کنند. هر چند گاهی سردرد ممکن است ناشی از علل مهم و یا خطرناکی مثل افزایش شدید فشار خون، خونریزی یا توده های داخل فضای جمجمه یا عفونت دستگاه عصبی باشد اما این علل شیوع بسیار کمی دارند و به طور معمول مشاهده نمی شوند. همچنین عفونت های ناحیه سر و گردن مانند عفونت چشم ها، سینوس ها و دندان ها می توانند ایجاد سردرد نمایند که اغلب در ناحیه صورت، گونه ها و در اطراف عضو مبتلا شدت بیشتری دارد.

اغلب سردردها ناشی از گرفتگی عضلات و اختلالات عروقی بوده و در یکی از سه گروه شایع زیر قرار دارند:



سردرد میگرن



1. میگرن
2. سردردهای تنشی(عصبی)
3. سردرد خوشه ای

سردرد تنشی:

این سردرد ناشی از گرفتگی عضلات سر، صورت، گردن و شانه ها بوده که شایعترین نوع سردرد به ویژه در میان افراد جوان و میانسال می باشد. در اکثریت موارد حتی بدون درمان خود به خود بهبود یافته و عارضه جدی خطرناکی بدنبال ندارد. این سردردها معمولاً با فشارهای عصبی، استرس و خستگی ایجاد یا تشدید شده و کمتر از 1 ساعت تا چند روز ادامه می یابد و ممکن است چندین بار در ماه تکرار شوند. در صورتی که بیش

از 15 روز در ماه مبتلا به سردرد می شوید به سردرد تنشی مزمن دچار هستید.
علائم سردرد تنشی:

- درد مداوم و فشارنده، بدون ضربان و اغلب دو طرفه
- احساس فشار و سنگینی دور تا دور سر
- احساس درد در شقیقه ها، فک، گردن و شانه ها
- اختلال خواب و عدم توانایی در به خواب رفتن
- اختلال در تمرکز
- تشدید درد با خستگی ذهنی یا جسمی و فشارهای عصبی
- عدم وجود تهوع و استفراغ مکرر
- عدم ایجاد اختلال یا ناتوانی در انجام فعالیتهای معمولی سبک مانند راه رفتن یا پائین و بالا رفتن از پله ها

علل زیر می توانند باعث ایجاد، تشدید یا تکرار حملات سردردهای تنشی شوند که پرهیز از آنها باعث کنترل سردرد و پیشگیری از بروز دوباره آن خواهد شد:

- ❖ استرس، اضطراب یا فشارهای عصبی
- ❖ افسردگی
- ❖ باقی ماندن در یک وضعیت بدنی برای مدتی طولانی
- ❖ فعالیت شدید و سنگین جسمی یا ذهنی
- ❖ حمل کیف یا کوله پشتی سنگین



- ❖ خوابیدن بسیار کم یا بسیار زیاد و بی نظمی های خواب
- ❖ غذاهای چرب و سنگین و حجیم
- ❖ مصرف زیاد مواد حاوی کافئین (قهوه و نسکافه)
- ❖ مصرف الکل
- ❖ سیگار کشیدن یا در معرض دود سیگار بودن
- ❖ حضور در مکان های شلوغ و پر سرو صدا
- ❖ عفونت های ویروسی
- ❖ ضربه های خفیف به سر
- ❖ مصرف کم مایعات و کم آبی بدن
- ❖ مصرف غذاهای حاوی مواد نگهدارنده مثل کنسروها، سوسیس و کالباس، آجیل شور، پیاز خام، انواع ادویه ها و شکلات
- ❖ تماشای طولانی مدت تلویزیون

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات زیر توجه کنید:

- در صورتی که پزشک هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز کرده است آن را مصرف کنید و از استفاده هم زمان داروهای مسکن مختلف بپرهیزید.
- در صورتی که داروی خاصی به طور مداوم برای سایر بیماریها مصرف می کنیدجهت ادامه درمان با پزشک مشورت کنید و از قطع یا تغییر میزان مصرف داروها به طور خودسرانه خودداری کنید.
- مصرف بیش از حد داروهای مسکن باعث ایجاد وابستگی در شما خواهد شد بنابراین در صورت نیاز به استفاده از مسکن بیش از 3 روز در هفته با پزشک مشورت کنید.





مرکز آموزشی درمانی الزهرا (س)

یاسمن اسمه دواء و ذکره شفاء



راهنمای بیمار

راهنمای بیمار مبتلا به سردرد تنشی

کد مختوا: ۵۹۲



www.alzhra.mui.ac.ir

salamat@azh.mui.ac.ir

03136202008

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید

- ❖ تشدید درد یا بروز درد شدیدی که مشابه حملات قبلی نباشد.
- ❖ تشدید درد یا عدم هر گونه بهبودی در طول 24 ساعت
- ❖ بروز ناگهانی سردرد بسیار شدیدی که تاکنون آن را تجربه نکرده اید.
- ❖ سردردی که منجر به بیدار شدن از خواب شود.
- ❖ افزایش تناوب حملات سردرد
- ❖ سردرد ناشی از ضربه
- ❖ بروز اولین سردرد شدید در سن بالای 50 سال
- ❖ ایجاد اختلال در انجام فعالیت های معمولی و روزانه
- ❖ بروز تهوع یا استفراغ مکرر
- ❖ تب بالای 38 درجه
- ❖ سفتی یا دردناکی حرکات گردن
- ❖ ضعف، بی حسی یا فلج اندام ها
- ❖ عدم پاسخ مناسب به داروها و ادامه درد

تهیه کننده : لیلا امین "کارشناس ارشد پرستاری"
منبع: برگرفته از کتابچه دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس
هندبوک آموزش به بیمار ماری ام . کانایو
مشاور علمی : جناب آقای دکتر فرهاد حیدری "متخصص طب
اورژانس"
طراحی و تدوین زهرا باقری "سوپروایزر آموزش سلامت" مریم
اقتداری "کارشناس ارشد پرستاری"
بروزرسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س)
زمستان ۱۴۰۴

➤ مصرف زیاد داروهایی مانند آسپرین، بروفن و ناپروکسن باعث بروز ناراحتی های کلیوی و گوارشی و افزایش احتمال خونریزی معده می شود.



- جهت کنترل درد در کودکان و نوجوانان از آسپرین استفاده نکنید.
- استراحت و خواب منظم داشته باشید.
- در یک اتاق آرام، خنک، خلوت و تاریک استراحت کنید.
- از انجام فعالیت های سنگین جسمانی خودداری کنید.
- عضلات گردن و شانه های خود را ماساژ دهید.
- از کیسه یخ و کمپرس گرم بر روی پیشانی و عضلات گردن به طور متناوب استفاده کنید.
- از روش های کنترل استرس مثل یوگا استفاده کنید تا اضطراب و استرس شما کاهش یابد.
- از هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی و بحث و مجادله بپرهیزید.
- ورزش های سبک و ملایم هوازی به طور منظم و حداقل 3 نوبت در هفته انجام دهید(پیاده روی).

در یک جدول، تاریخچه سردردهای خود را ثبت کنید به طوری که تاریخ بروز و طول مدتی که سردرد داشته اید، کارهایی که در آن روز خاص انجام داده و غذاهایی که مصرف کرده اید و میزان خواب و فعالیت های مختلف خود را بنویسید تا پس از مدتی مشخص شود چه عواملی باعث بروز یا بهبود سردرد در شما خواهد شد. این جدول به شما و پزشکتان جهت پیشگیری و درمان سردرد کمک خواهد کرد.