



## \* درمان

ممکن است شما توسط یک پزشک یا پرستار تریاژ بررسی شوید و به شما بهترین توصیه ارائه شود. یا شما به درمانگاه ارجاع شوید. معمولاً آزمایشی مورد نیاز نیست. مسکن، شدت سردرد تنشی را کاهش می دهد، اما سردرد ممکن است کاملاً از بین نرود. استفاده از مسکن ها هنگامی که طبق دستور پزشک باشد روش مطمئنی هستند. از پزشک خود بپرسید چه چیزی برای شما بهتر است مسکن هایی مانند استامینوفن و ایبوپروفن ممکن است به شما کمک کند. در برخی افراد، فیزیوتراپی، طب سوزنی و ماساژ می تواند مفید باشد.



اگر شما از سردردهای مکرر و مداوم رنج می برید حتما زیر نظر یک پزشک باشید. سردرد ممکن است یک علامت هشدار دهنده از یک مشکل جدی تر باشد، اما چنین چیزی به ندرت اتفاق می افتد. نوشتن علائم خود در یک دفترچه

- سردرد عصبی، سردردی است که فرد داخل و یا اطراف سر خود احساس فشار یا تنش دارد که رایج ترین نوع سردرد است.
- برخی از افراد تنها، یک یا دو بار در سال دارای سردرد تنشی می شوند، در حالی که برخی دیگر ممکن است مکرر و یا حتی روزانه سردرد داشته باشند. با وجود سر درد، اکثر مردم می توانند فعالیت های روزانه خود را داشته باشند.
- ممکن است سردرد تنشی مثل یک باند تنگ در اطراف سر، یا یک وزنه ی سنگین در بالای سر، درد مبهمی در دو طرف سر ایجاد کند.
- همچنین ممکن است درد و فشار بر گردن و شانه ها وجود داشته باشد. سردرد تنشی ممکن است با گذشت زمان بدتر شود.

## \* عامل سردرد تنشی چیست؟

دلایل بسیاری وجود دارد که چرا افراد، دچار سردرد تنشی می شوند. سردرد می تواند توسط یک یا چند چیز تحریک شوند:

- تنش و استرس (فشار روحی)
- خستگی
- مطالعه ی طولانی، تایپ کردن و یا تمرکز کردن
- وضعیت بد نشستن، خوابیدن و...
- آسیب های ستون فقرات گردن



## سردرد تنشی

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت  
تایید کننده: کمیته آموزش بیمار  
تاریخ بازنگری: پاییز ۱۴۰۲

منابع: ClinicalKey, WebMD, Mayo clinic

یادداشت می تواند به مفید بودن یک برنامه ی درمانی کمک کند.

### \* مراقبت در منزل

اگر پس از بررسی در اورژانس مرخص شوید نکات زیر را مد نظر قرار دهید:

هنگامی که سردرد دارید، از مسکن استفاده کنید و استراحت کنید. گاهی اوقات استفاده از حمام آب گرم یا دوش گرفتن، و یا بکار بردن لباس گرم یا کیسه آب گرم در منطقه درد، می تواند کمک کند. نباید صرفاً بر داروهای مسکن تکیه کنید.



برخی از راهنمایی های مفید دیگر عبارتند از:

- یادگیری راه هایی برای مدیریت استرس
- پیدا کردن راه هایی برای استراحت مانند یوگا، ماساژ و غیره
- رژیم غذایی سالم و نوشیدن آب به مقدار زیاد
- ورزش منظم

- موقعی که شما ایستاده اید در حالت درست قرار بگیرید، زمانیکه نشسته اید خمیده نشوید زیرا این کار باعث کشش عضلات پشت و گردن شما می شود.

### \* در مواقع اضطراری زیر به اورژانس بیمارستان مراجعه کنید

- دچار سردرد شدید و ناگهانی شوید. (شروع ناگهانی)
- هنگام سرفه، عطسه یا فشار، درد بدتر شود.
- با وجود استفاده از مسکن، درد بدتر شود.
- زمانی که دراز کشیدید درد بدتر شود.
- کسل و یا گیج شوید.
- دیدتان تاری شود، دچار دوبینی و یا هر گونه اختلال بینایی شوید.
- در کل، حال نامساعد مانند تهوع داشتید.
- سایر مواردی که پزشک و پرستار به شما توصیه کرده باشند.



### “ارتباط با ما”

۰۳۵۳-۳۱۲۲۳۳۰

تلفن تماس:

۰۹۹۶۵۲۵۰۰۶۹

اینا:

rahneemoon.ssu.ac.ir

آدرس اینترنتی: