

سردرد تنشی، شایع‌ترین نوع سردرد است که می‌تواند باعث درد خفیف، متوسط یا شدید در سر، گردن و پشت چشم‌های شما شود. بعضی از مردم می‌گویند که سردرد تنشی، مانند آن است که یک باند (نوار) سفت به دور پیشانی‌شان بسته شده باشد.

اکثر افرادی که سردردهای تنشی را تجربه می‌کنند، سردردهای دوره‌ای دارند. این سردردها به‌طور متوسط **یک یا دو بار در ماه** اتفاق می‌افتند. با این حال سردردهای تنشی می‌توانند مزمن نیز باشند. سردردهای مزمن شامل دوره‌های سردردی است که بیش از ۱۵ روز در هر ماه طول می‌کشند. زنان دو برابر مردان به سردردهای تنشی دچار می‌شوند.

علل سردردهای تنشی

سردردهای تنشی توسط انقباضات عضله در نواحی سر و گردن ایجاد می‌شوند. انواع غذاها، فعالیت‌ها و **عوامل استرس‌زا** می‌توانند باعث ایجاد این نوع انقباضات شوند. برخی از مردم نیز پس از خیره‌شدن به صفحه‌ی کامپیوتر برای مدت طولانی یا پس از رانندگی برای مدت زمان طولانی به سردردهای تنشی دچار می‌شوند. هوای سرد نیز ممکن است باعث سردرد تنشی شود.



آموزش نحوه مصرف دارو بعد از ترخیص

1- جهت کنترل درد از داروهای ضد درد خوراکی معمولی مثل استامینوفن / آسپرین / بروفن / ناپروکسن / ژلوفن استفاده کنید.

2- در صورتی که پزشک هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز کرده است تنها همان را مصرف کنید و از استفاده هم زمان داروهای مسکن از انواع مختلف بپرهیزید.

3- در صورتی که داروی خاصی به طور مداوم برای سایر بیماری‌ها مصرف می‌کنید جهت ادامه‌ی درمان با پزشک مشورت کرده و از قطع یا تغییر میزان مصرف داروها به طور خودسرانه خودداری کنید.

4- در صورت نیاز به استفاده از مسکن بیش از 3 روز در هفته به علت ایجاد وابستگی در شما با پزشک مشورت کنید.

5- جهت کنترل درد در کودکان و نوجوانان از آسپرین استفاده نکنید.



تغذیه

- ✓ پرهیز از غذاهای چرب و سنگین و حجیم
- ✓ پرهیز از مصرف الکل و مصرف زیاد مواد حاوی کافئین مثل انواع قهوه و نسکافه

پیگیری‌های پس از ترخیص

- ❖ استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید و در ساعات مشخص به رختخواب بروید (10-8 ساعت در شبانه روز)
- ❖ از انجام فعالیت‌های سنگین جسمانی و فیزیکی حداقل به مدت 24 ساعت خودداری کنید.
- ❖ عضلات گردن و شانه‌های خود را ماساژ دهید.
- ❖ دوش آب گرم بگیرید.
- ❖ از کیسه‌ی یخ و کمپرس گرم بر روی پیشانی و عضلات گردن به طور متناوب استفاده کنید.





بیمارستان ثامن الائمه (ع) چناران

واحد آموزش سلامت

سر درد تنشی (عصبی)



کد سند: HS/PE8

تاریخ تدوین:

1398/06/23

شماره بازنگری: 00

پمفلت آموزشی ویژه بیماران

شماره تماس: 46123001
داخلی 115

زمان مراجعه مجدد به پزشک

- ✓ تشدید درد یا بروز درد شدیدی که مشابه حملات قبلی نباشد.
- ✓ تشدید درد یا هرگونه عدم بهبودی در طول 24 ساعت
- ✓ بروز اولین حمله سردرد در سن بالای 50 سال
- ✓ افزایش تناوب حملات سردرد
- ✓ سردردی که منجر به بیدار شدن از خواب شود.
- ✓ بروز تهوع و استفراغ مکرر
- ✓ تب بالای 38 درجه، اختلال تکلم
- ✓ سردرد ناشی از ضربه، بروز تشنج
- ✓ تغییرات بینایی-تاری دید یا دوبینی
- ✓ عدم پاسخ مناسب به داروها و ادامه درد

منبع:

عزیز خانی ر و همکاران . طرح دیتا وزارت بهداشت،
درمان و آموزش پزشکی . دستورالعمل یکپارچه
ترخیص از اورژانس

سایر موارد آموزشی

- ❖ در یک اتاق آرام، خنک خلوت و تاریک
لستراحت کنید.
- ❖ ورزش سبک و ملایم هوازی به طور منظم
و حداقل 3 نوبت در هفته انجام دهید (مثل
پیاده روی)
- ❖ علل زیر می توانند باعث ایجاد تشدید یا
تکرار حملات سردرد های تنشی شوند که
پرهیز از آنها باعث کنترل سردرد
و پیشگیری از بروز دوباره ی آن خواهد شد:
- 1- استرس، اضطراب، یا فشارهای عصبی
- 2- افسردگی
- 3- حمل کیف یا کوله پشتی سنگین
- 4- تمرکز طولانی برای مونیتر کامپیوتر

