

سر درد تنشی (Headache Tension)

مرور کلی



سر درد تنشی شایعترین نوع سر درد می باشد که حدود ۴۰ درصد افراد در مقطعی از زندگی خود به آن مبتلا خواهند شد. این نوع سر درد در اثر بیماری خاصی ایجاد نشده و اغلب بعنوان یک سر درد طبیعی تقسیم بندی می شود. این نوع سر درد به دو گروه عمده تقسیم می شود.

۱- سر درد حمله ای : که کمتر از ۱۵ بار در ماه به فرد دست می دهد.

۲- سر درد مزمن : که ۱۵ بار یا بیشتر در طول ماه به سر درد دچار می شود.

اگر چه بیمارانی که به این نوع سر درد مبتلا هستند اغلب احساس تنش عضلانی (Tension Muscular) را گزارش می دهند ولی هیچگونه شواهد واضحی برای ارتباط این گرفتگی و تنش عضلانی، با سر درد همراه این بیماران وجود ندارند. گمان می رود، بروز این سر درد احتمالاً بعلت تغییرات مواد شیمیائی مغزی بوده که باعث ایجاد درد بخاطر تأثیر روی عروق و اعصاب اطراف مغز می شود. این مکانیسم ایجاد سر درد مشابه مکانیسم ایجاد سر درد میگرن می باشد.

علائم



سر درد تنشی معمولاً بعد از ظهر یا ساعات اولیه غروب ایجاد می شود و شدت آن در طول زمان کم و زیاد می شود. علامت اصلی این سر درد معمولاً احساس سفتی اطراف سر می باشد مثل اینکه دور سر را با یک باند و یا پارچه محکم ببندند و یا اینکه سر بین یک گیره آهنگری قرارداده و محکم فشار دهند. گردن و عضلات شانه اغلب سفت بوده و در هنگام لمس دردناک هستند. سایر علائم شامل اختلال در تمرکز و اختلال در خواب می باشد.

بعضی از بیماران همزمان علائم سر درد تنشی و سر درد میگرنی را با هم دارند. این حالت که ناشی از هم نیست به این صورت رخ می دهد که سر درد آنها با نورهای درخشان و صدای بلند بدتر می شود (حاتب که در میگرن رخ می دهد) اما نوع سر درد آنها مداوم و غیر ضرباندار بوده که مشخصه سر درد تنشی است یعنی خصوصیات هر دو نوع سر درد را با هم دارند.

تشخیص

هیچ تست اختصاصی برای تأیید تشخیص این نوع سر درد وجود ندارد و تشخیص براساس علائم بیمار ، تاریخچه پزشکی وی و معاینات فیزیکی او داده می شود. البته در بعضی از بیماران ممکن است CT اسکن یا MRI (در

صورتیکه سردرد با علائم غیر معمول و غیر منتظره همراه باشد) درخواست شود تا بعضی از تشخیص‌های مهم از قلم نیفتند.

دوره سردرد

یک دوره سردرد تنشی ممکن است فقط چند ساعت طول کشیده و یا گاهی یک روز و حتی بیشتر ادامه یابد. سردرد مزمن تنشی نیز به سردردی گفته می‌شود که قسمتی یا تمام طول روز و در اکثر روزهای هفته فرد را درگیر کند اگر چه شدت آن می‌تواند کم و زیاد شده و در طول زمان تغییر کند.

پیشگیری

تکنیک‌های تن آرامی (Relaxation) و اجتناب از موقعیتهای استرس زا می‌تواند به جلوگیری از وقوع سردرد تنشی کمک کند. در بعضی از بیماران تجویز روزانه بعضی از داروها نیز می‌تواند کمک کننده باشد که از مهمترین آنها ضد افسردگی‌های سه حلقه ای می‌باشد که برای جلوگیری از ایجاد سردرد تنشی مصرف شده و حتی در کسانی که مبتلا به افسردگی نیستند این داروها در کنترل حملات سردرد مؤثر می‌باشند.

درمان

برای سردردهای تنشی موردی که کمتر از ۳ بار در هفته رخ می‌دهند داروهای مسکن ساده ای مثل آسپرین، استامینوفن و ایبوپروفن مؤثر می‌باشند ولی عیب آنها این است که ممکن است فرد به آنها عادت کرده و دیگر نتواند آنها را کنار بگذارد. باید توجه داشت استفاده از مسکنهای ساده فقط برای حملات کمتر از ۳ بار در هفته مجاز است و اگر تعداد حملات بیشتر باشد، استفاده مکرر از این داروها می‌تواند، باعث نوعی سردرد بنام سردرد بازگشتی در روزهایی شود که فرد قرصهای مسکن را استفاده نمی‌کند.

اما درمان سردرد مزمن تنشی بسیار مشکل است، خصوصاً که پدیده "سردرد بازگشتی" در روزهایی که این افراد مسکن استفاده نمی‌کنند، بیشتر از سردردهای غیر مزمن و موردی تنشی است. بنابراین استفاده از داروهای پیشگیرنده و تجویز روزانه آنها (مثل داروهای ضد افسردگی سه حلقه ای) و در این افراد مفید می‌باشد. بعضی از افراد می‌توانند سردرد تنشی خود را بدون استفاده از دارو درمان کنند، استفاده از کمپرس آب سرد و یا استفاده از گرمای موضعی در محل سفتی عضلانی و سردرد می‌تواند بسیار کمک کننده باشد. ماساژ نواحی سفت در گردن و یا شانه نیز می‌تواند کمک کننده باشند. تکنیک‌های تن آرامی مثل نفسهای عمیق کشیدن و یا کمک گرفتن از روشهایی مثل طب سوزنی و بیوفیدبک هم می‌تواند در کنترل حملات سردرد مؤثر باشد.

چه موقع باید به پزشک مراجعه کرد؟

بیشتر سردردها خطر عمده ای برای فرد ندارند و بندرت سردرد ممکن است علامتی از یک بیماری خطرناک زمینه ای در او باشد. اگر سردرد شما بدون درمان و و یا با استفاده مسکنهای ساده براحتی رفع می‌شود، دلیلی برای مراجعه به پزشک وجود ندارد ولی اگر هرگونه از علائمی که در زیر به آنها اشاره می‌شود همراه با سردرد دیده شد، باید بلافاصله با پزشک تماس گرفت.

- سردردی که پس از صدمه ضربه به سر ایجاد می شود.
- سردردی که همراه با استفراغ و یا تب می باشد.
- سردردی که با تاری دید، اختلال در صحبت کردن و یا کرختی و ضعف دستها و پاها همراه است.
- سردردی که در طول زمان هم شدت آن و هم تعداد حملات آن افزایش می یابد.
- سردردی که بسیار سریع بوده و حالت صاعقه مانند دارد و همراه با کاهش سطح هوشیاری است.
- سردردی که برای کنترل آن احتیاج به مصرف روزانه داروهای ضد درد می باشد.

روند و عاقبت بیماری

اکثر موارد سردرد تنشی خودبخود و در گذر زمان رفع شده ولی استفاده از داروهای ضد درد و همچنین پرهیز از موقعیتهای استرس زا به بهبودی سریعتر و کاهش دفعات ابتلا به سردرد کمک می کند.