

«سردرد تنشی» چیست؟

21 مرداد 1404

در سردرد هدبندی (دور سر)، درد در پشت سر، شقیقه‌ها و پیشانی احساس می‌شود و به نظر می‌رسد کلاهی تنگ، سر را تحت فشار قرار داده است. این نوع سردرد را تنشی می‌گویند.

طبق گفته سازمان جهانی بهداشت، سردردهای تنشی شایع‌ترین نوع سردرد اولیه‌اند. این سردردها معمولاً در سال‌های نوجوانی شروع می‌شوند و به ازای هر دو مرد، سه زن به این نوع سردرد مبتلاست.

سردرد تنشی معمولاً به صورت فشار، گرفتگی و سفتی توصیف می‌شود و بیشتر ناشی از تنش عضلانی در شانه‌ها، گردن، پوست سر یا فک است. این عارضه چند ساعت طول می‌کشد و گاهی اوقات تا چندین روز هم ادامه می‌یابد.

به گزارش ایندپندنت، این درد معمولاً خفیف تا شدید است و اغلب بدون هشدار ظاهر می‌شود. گاهی اوقات سردرد تنشی با میگرن همراه است. همچنین می‌توانند باعث تحریک یکدیگر شوند.

به گفته موسسه ملی سلامت انگلیس، سردردهای تنشی عمدتاً از استرس ناشی می‌شوند. از عوامل دیگر این نوع سردردها می‌توان به افسردگی، اضطراب، کمبود خواب، مصرف الکل و حذف وعده‌های غذایی اشاره کرد.