

紧张性头痛

Tension Headache



紧张性头痛是指一种发生在头、颈及头壳部位的轻度至中度程度的疼痛和不适。这种疼痛常被描述为持续的紧张或压痛，亦被称为一种“慢性”疾病（因为常常一个月内发病超过 15

次）或是“间断性的”的疾病。紧张性头痛，也被称为压力性头痛，是成人和青少年中最常见的头痛类型。发作时会持续几分钟，几小时甚至几天。

原因

紧张性头痛的确切原因尚不清楚。但我们知道头痛的诱因通常与压力或情绪紧张有关。压力或情绪紧张会导致头、颈部的肌肉变得紧张。

常见的诱因包括：

- 紧张，压力和焦虑
- 忧鬱或情绪紧张
- 睡眠不足
- 眼睛疲劳
- 睡觉时头颈部姿势不正常
- 重複的活动，导致肌肉劳损（如使用电脑或打字）
- 喝酒
- 吸烟过度
- 咖啡因（过量或戒饮）

诊断

如果你有慢性头痛，而且头痛扰乱你的睡眠和日常生活，您应咨询你的医生。你的医生可能会为你作身体和神经科检查，例如，CT 扫描或磁力共振 MRI 检查，以排除其他可能诱发的疾病。

治疗

治疗紧张性头痛的重点是找出压力和诱发头痛的来源，以预防未来的头痛再发作。可参考以下所列的有效方法，通过改变生活方式，改善家庭设施，并放松情绪，消除压力等等结合方法来减低头痛的发作：

- 多休息
- 改变你的睡姿
- 减少你的工作量或额外活动
- 练习良好的姿势
- 定期做伸展活动
- 热水浴或淋浴，
- 将温毛巾敷在额头上或在身体肌肉酸痛的地方用冰袋敷
- 按摩疗法
- 聽放松悠閒的音乐
- 学会控制呼吸的技巧，无论是深呼吸，或有节奏的呼吸（每五秒钟缓慢地深吸一口气，然後慢慢地呼出）
- 限制咖啡因和酒精
- 戒烟

虽然处方或非处方止痛药可以减低头痛的痛苦，但是此类药物并不能治愈紧张性头痛。请记住，服食此类药物可能会上瘾，并且会引起副作用，或长期服食可能会失去功效。过度使用止痛药也可能导致“反弹性头痛” – 即头痛反复发作。一般使用的药物包括预防性药物，如放松肌肉，抗震颠，抗焦虑和抗抑鬱等药物。

何时需要去看医生

- 你头痛或头痛的模式有所改变
- 你现有的治疗不再有效
- 你使用的药物有副作用（心律不齐，嗜睡，噁心，胃痛，食慾改变等）

何时需要致电 911 或前往急诊室

- 你头痛的疼痛程度是“你有生以来最厉害的一次”
- 你言语，视觉，听觉或平衡出现问题
- 你的头痛是因爲头部受伤後才出现的
- 你的头痛是突然间发作
- 头痛导致你呕吐或发高烧

如欲瞭解更多有关紧张性头痛的资讯，请联络以下机构或上网：

美国医学图书馆

<https://medlineplus.gov/ency/article/000797.htm>