

緊張性頭痛

Tension Headache



緊張性頭痛是指一種發生在頭、頸及頭殼部位的輕度至中度程度的疼痛和不適。這種疼痛常被描述為持續的緊張或壓痛，亦被稱為一種“慢性”疾病（因為常常一個月內發病超過 15

次）或是“間斷性的”的疾病。緊張性頭痛，也被稱為壓力性頭痛，是成人和青少年中最常見的頭痛類型。發作時會持續幾分鐘，幾小時甚至幾天。

原因

緊張性頭痛的確切原因尚不清楚。但我們知道頭痛的誘因通常與壓力或情緒緊張有關。壓力或情緒緊張會導致頭、頸部的肌肉變得緊張。常見的誘因包括：

- 緊張，壓力和焦慮
- 憂鬱或情緒緊張
- 睡眠不足
- 眼睛疲勞
- 睡覺時頭頸部姿勢不正常
- 重複的活動，導致肌肉勞損（如使用電腦或打字）
- 喝酒
- 吸煙過度
- 咖啡因（過量或戒飲）

診斷

如果你有慢性頭痛，而且頭痛擾亂你的睡眠和日常生活，您應諮詢你的醫生。你的醫生可能會為你作身體和神經科檢查，例如，CT 掃描或磁力共振 MRI 檢查，以排除其他可能誘發的疾病。

治療

治療緊張性頭痛的重點是找出壓力和誘發頭痛的來源，以預防未來的頭痛再發作。可參考以下所列的有效方法，通過改變生活方式，改善家庭設施，並放鬆情緒，消除壓力等等結合方法來減低頭痛的發作：

- 多休息
- 改變你的睡姿
- 減少你的工作量或額外活動
- 練習良好的姿勢
- 定期做伸展活動
- 熱水浴或淋浴，
- 將溫毛巾敷在額頭上或在身體肌肉酸痛的地方用冰袋敷
- 按摩療法
- 聽放鬆悠閒的音樂
- 學會控制呼吸的技巧，無論是深呼吸，或有節奏的呼吸（每五秒鐘緩慢地深吸一口氣，然後慢慢地呼出）
- 限制咖啡因和酒精
- 戒煙

雖然處方或非處方止痛藥可以減低頭痛的痛苦，但是此類藥物並不能治愈緊張性頭痛。請記住，服食此類藥物可能會上癮，並且會引起副作用，或長期服食可能會失去功效。過度使用止痛藥也可能導致“反彈性頭痛” – 即頭痛反復發作。一般使用的藥物包括預防性藥物，如放鬆肌肉，抗震顫，抗焦慮和抗抑鬱等藥物。

何時需要去看醫生

- 你頭痛或頭痛的模式有所改變
- 你現有的治療不再有效
- 你使用的藥物有副作用（心律不齊，嗜睡，噁心，胃痛，食慾改變等）

何時需要致電 911 或前往急診室

- 你頭痛的疼痛程度是“你有生以來最厲害的一次”
- 你言語，視覺，聽覺或平衡出現問題
- 你的頭痛是因為頭部受傷後才出現的
- 你的頭痛是突然間發作
- 頭痛導致你嘔吐或發高燒

如欲瞭解更多有關緊張性頭痛的資訊，請聯絡以下機構或上網：

美國醫學圖書館

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