

قد يحدث لديك ألم خفيف أو شعور بالضغط في منطقة جبهتك أو خلف الرقبة، غالبًا ما يعرف هذا الألم باسم الصداع التوترى، أو صداع الإجهاد، فما هو؟ وما هي أسبابه وأعراضه وطرق علاجه؟

الصداع التوترى

الصداع التوترى هو من أكثر [أنواع الصداع](#) شيوعًا، حيث يمكن أن يسبب ألمًا معتدلاً أو شديدًا في الرأس والعنق وخلف العينين، وبعض الناس يشعرون كأنه شريط ضيق حول جبينهم.

يمكن أن يستمر هذه الصداع من 30 دقيقة إلى بضعة أيام، وعادة ما يبدأ تدريجيًا، في أغلب الأحيان في منتصف اليوم، قد يزداد الألم أو يتراكم على مدار اليوم ، ولكنه دائمًا ما يكون موجودًا.

أسباب الصداع التوترى

يحدث توتر الرأس بسبب انقباضات في عضلات في مناطق الرأس والرقبة، يمكن أن تتسبب مجموعة متنوعة من الأطعمة، والأنشطة، والضغط النفسى في حدوث هذه الأنواع من الانقباضات.

بعض الناس يعانون من الصداع التوترى بعد التحديق في شاشة الكمبيوتر لفترة طويلة، أو بعد القيادة لفترات طويلة، وقد تؤدي درجات الحرارة الباردة أيضًا إلى حدوثه.

وهناك عوامل أخرى تسبب صداع التوترى وتشمل:

- شرب كحول.
- إجهاد العين.
- [جفاف العيون](#).
- التعب والإرهاق.
- التدخين.
- البرد أو الانفلونزا.
- [التهاب الجيوب الأنفية](#).
- الإكثار من تناول الكافيين.
- الضغط النفسى.
- قلة النوم.
- قلة شرب الماء.
- تخطي بعض وجبات الطعام.
- مشاكل الأسنان، مثل: صرير الأسنان.

أعراض الصداع التوترى

يمكن أن تشمل أعراض الصداع التوترى كل مما يأتى:

- ألم الرأس.
- الضغط حول الجبين.
- [مشكلة فى النوم](#).
- الشعور بالتعب الشديد.
- مشكلة فى التركيز.
- حساسية خفيفة للضوء أو الضوضاء.
- [الام العضلات](#).

قد تخط بين صداع التوترى و [الصداع النصفى](#)، لكن الثانى يكون الألم فيه على شكل خفقان على أحد أو كلا الجانبين من رأسك، وقد يكون مصحوباً بالقيء والغثيان.

فى الحالات الشديدة، قد يقوم الطبيب بإجراء اختبارات لاستبعاد المشاكل الأخرى، مثل: ورم فى الدماغ.

طرق علاج الصداع التوترى

من الأفضل علاج الصداع التوترى منذ بداية الألم، لمنع تفاقمه وتخفيف الألم الذى تعاني منه بالفعل، وذلك من خلال تناول مسكنات الألم التى لا تستلزم وصفة طبية، مثل: براسيتامول، والأيبوبروفين.

ولكن يجب تناولها عند الحاجة فقط، فمع مرور الوقت، قد لا تعالج هذه الأدوية الصداع، حيث أن جميع الأدوية لها آثار جانبية.

ويمكن أن يحتاج الأشخاص الذين يعانون من الصداع التوترى المزمن إلى استخدام الأدوية التى تحتاج وصفة طبية لعلاج الصداع ومنها:

- كيتورولاك (Ketorolac).
- نابروكسين.
- إندوميثاسين (Indomethacin).
- المواد الأفيونية.

وإذا لم تعطي مسكنات الألم فعالية كبيرة، فقد يصف الطبيب بعض الأدوية التى يمكن أن تخفف من الصداع التوترى، مثل: [مضادات الاكتئاب](#)، ومرخيات العضلات.

ومن العلاجات الأخرى المستخدمة للتخفيف منه ما يأتى:

- تجنب الأسباب المحتملة.
- تخفيف التوتر أو تعلم تقنيات الاسترخاء.
- ممارسة الارتجاع البيولوجي، وهي تقنية الاسترخاء التي تعلمك كيفية تخفيف الألم والتوتر.
- العلاجات المنزلية، مثل: حمام ساخن أو حزم ثلج أو تعديل وضعية الجسم.
- العلاج السلوكي المعرفي (CBT) وهو العلاج الحديث الذي يساعدك على التعرف على المواقف التي تسبب لك التوتر.
- العلاج بالإبر وهو العلاج البديل الذي قد يقلل من التوتر عن طريق استخدام إبر في مناطق محددة من الجسم.

: