

APA SAJA PENANGANAN YANG DAPAT SAYA LAKUKAN DI RUMAH ?

- Beristirahat.
- Kendalikan stres.
- Relaksasi otot-otot sekitar kepala & pundak. (Bisa dengan pemijatan ringan atau dengan fisioterapi).
- Kompres dengan air hangat dan dingin bergantian.
- Olah raga ringan.
- Minum obat pereda nyeri jika dibutuhkan.

KONSULTASI KE DOKTER JIKA:

- Nyeri kepala mendadak hebat.
- Nyeri kepala progresif memberat.
- Nyeri kepala tidak mereda dengan obat.
- Nyeri kepala pada lansia.
- Disertai pingsan, pandangan kabur, mati rasa, lemah sesisi atau sulit bicara.

TENSION

Jenis nyeri kepala lain yang perlu diketahui juga adalah:

- Nyeri kepala migrain.
- Nyeri kepala klaster (jarang terjadi).
- Nyeri kepala karena pembuluh darah (khususnya pada hipertensi).
- Nyeri kepala sekunder karena; trauma kepala, tumor otak, glaukoma, infeksi rongga sekitar hidung dan otak.



*Untuk informasi lengkap,
mari kita konsultasi
dengan dokter spesialisnya.*

Unit Promosi Kesehatan Rumah Sakit, Februari 2022



NYERI KEPALA TIPE TEGANG



RSUD dr. M. Haulussy

Jl. dr. Kayadoe, Kel. Benteng, Kec. Nusaniwe

Ambon - Maluku

Telp 0911 - 344871

www.rsudhaulussy.malukuprov.go.id



PENYEBAB NYERI KEPALA TIPE TEGANG

Sering berkaitan dengan psikis, dapat timbul akibat reaksi tubuh terhadap:

- Stres
- Kecemasan
- Depresi
- Konflik emosional

Sedangkan faktor fisik, seperti:

- Posisi kepala yang menetap dalam jangka waktu lama mengakibatkan ketegangan otot-otot kepala dan leher.
- Tidur yang kurang.
- Kesalahan dalam posisi tidur.
- Kelelahan.



APA ITU NYERI KEPALA TIPE TEGANG

Sering disebut juga nyeri kepala tipe tension. Adalah jenis nyeri kepala yang khas terasanya pada kedua sisi kepala, rasa tertekan atau terikat dengan intensitas ringan sampai sedang. Nyeri ini juga sering mejalar ke tengkuk dan pundak.

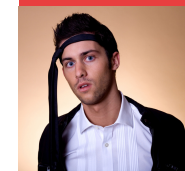
GEJALA NYERI KEPALA TIPE TEGANG



Berlangsung selama 30 menit hingga 1 minggu penuh. Nyeri timbul sesaat atau terus menerus.



Lokasi awalnya leher bagian belakang kemudian menjalar ke kepala bagian belakang selanjutnya menjalar ke bagian depan dan juga dapat menjalar ke bahu.



Sifat nyeri kepala dirasakan seperti berat di kepala, pegal, rasa kencang pada kedua sisi kepala dan belakang kepala, atau seperti diikat di sekeliling kepala. Nyeri kepalanya tidak berdenyut.



Tidak atau jarang disertai mual dan muntah.

Juga tidak bertambah dengan aktivitas fisik.