

头疼或紧张性头痛

这是一种压迫性、持续性、非搏动性的头痛，强度从轻度到中度不等，由肌肉收缩引起。这种疼痛感觉就像头盔紧压在头顶或后脑勺，通常是双侧的。这种头痛非常常见，有些患者可能会反复发作或成为慢性头痛。可能会因光线和强噪音加重，并伴有轻微恶心。通常从清醒时开始，并在一天中逐渐加重。与其他类型的头痛一样，按压头部的某些敏感点可能会引起疼痛。一些患有紧张性头痛的患者还会经历另一种类型的头痛：[偏头痛](#)。

如何预防头痛

避免每天高剂量服用止痛药，因为这可能会导致药物过度使用性头痛。

保证充足的睡眠时间。

压力、焦虑或抑郁会促使头痛的发生；请尽量控制这些情绪。

建议保持健康的睡眠、锻炼和饮食习惯，并避免引发头痛的情况。

建议戒烟戒酒。如果咖啡或可乐类饮料让您感到紧张，可能会加重头痛。如果头痛非常持续和频繁，医生可以为您开具预防性治疗方案。

如何缓解疼痛发作

暂时放下工作或烦恼，散步、放松或休息一下。如果休息不能缓解疼痛，可以服用止痛药，如扑热息痛或布洛芬。薄荷茶具有镇痛作用，可以与其它舒缓茶饮结合使用。如果疼痛集中在后脑勺和颈部，按摩和热敷或热水浴也能缓解疼痛。



何时就医

如果头痛与平常不同，并且您年过50岁或头痛是新出现的，请咨询医生。如果头痛伴有呕吐或妨碍日常活动，也请就医。

如果疼痛在运动或咳嗽时加重，夜间被痛醒，大部分时间需要服用止痛药，感到极度悲伤，无法减轻紧张情绪，疼痛变得更剧烈或局部化，或伴有发烧或精神混乱，请咨询医生。