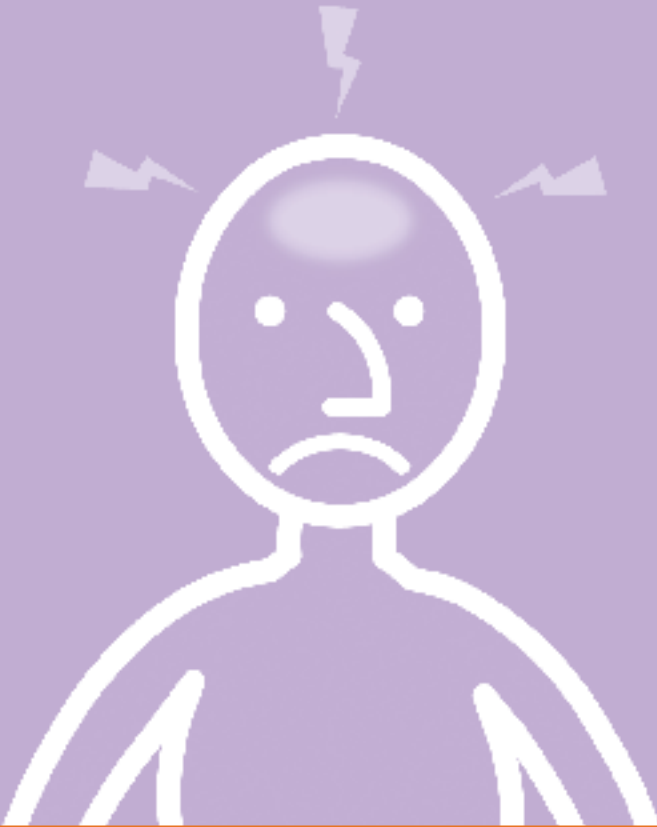


سر دردی



Hoofdpijn

9

این ها چه اند؟

تقریباً هرکس گاه گاهی سردردی دارد. بعضی اوقات این بسیار کم دوام میکند، اما کسانی هم هستند، که تقریباً همیشه سردردی دارند. انواع زیاد سردردی وجود دارد. دو نوع که اکثرآ پیش میآیند عبارتند از سردردی ناراحتی اعصاب و میگرن. این رساله معلوماتی عمدتاً در باره این دو نوع سردردی میباشد.

سردردی ناراحتی اعصاب (عصبانیت) اکثرآ یک احساس میدهد مثلیکه یک پلستر محکم دور سر (پیشانی) قرار دارد. این درد به تدریج شروع میشود و دوباره هم به تدریج (آهسته آهسته) دور میشود. این میتواند بسیار کم دوام کند، اما همچنان روزها، بعضی اوقات هفته ها دوام کند. گردن و شانه ها هم اغلباً درد دارند و کش شده اند.

میگرن یک سردردی ملایم یا شدید و عصبانی کننده است که تقریباً همیشه با دل بدی و استفراغ کردن همراه میباشد. این درد اکثرآ در یک طرف سر قرار دارد. اغلباً یک حمله میگرن کمی قبل از شروع درد از موجودیت خود با خبر میسازد. شما مثلاً در آن صورت درخشش ها و یا اشکال نور را مبینید. بعضی مردم بوی خاصی را لحظه قبل از حمله احساس میکنند. در این جریان حمله، نور و صدا اکثرآ کم قابل تحمل اند. یک حمله میگرن در هرکس به عین اندازه دوام نمیکند: این مختلف است از نیم روز الی دو روز.

Wat is het?

Bijna iedereen heeft wel eens hoofdpijn. Soms duurt het heel kort, maar er zijn ook mensen die bijna voortdurend hoofdpijn hebben. Er zijn veel soorten hoofdpijn. De twee meest voorkomende soorten zijn spanningshoofdpijn en migraine. Deze folder gaat voornamelijk over deze twee soorten hoofdpijn.

Spanningshoofdpijn geeft meestal een gevoel alsof er een strakke band om het (voor-)hoofd zit. Het begint geleidelijk en gaat ook geleidelijk weer weg. Het kan heel kort duren, maar ook dagen, soms weken, aanhouden. Nek en schouders zijn vaak ook pijnlijk en gespannen.

Migraine is een matige of heftige, bonzende hoofdpijn die bijna altijd samengaat met misselijkheid of braken. De pijn zit meestal maar aan één kant van het hoofd. Vaak kondigt een migraine-aanval zich kort van tevoren aan. U ziet dan bijvoorbeeld schitteringen of bepaalde lichtfiguren. Sommige mensen ruiken typische geuren vlak voor een aanval. Tijdens de aanval worden licht en geluid dikwijls slecht verdragen. Een migraine-aanval duurt niet bij iedereen even lang; het varieert van een halve dag tot twee dagen.

شما خودتان چه کرده میتوانید؟

مشکل است که یک مشوره داده شود که برای تمام انواع سردری ها صادق کند. هوای تازه، یک استراحت خوب شب و استراحت کافی اعصاب (تفریح عصبی) همیشه مهم هستند. دیگر مهم است تا پیدا کنید تا بدانید که چه چیز در شما سردری را تحریک میکند. بهترین شیوه برای پیدا کردن یا دانستن آن، آماده در دست داشتن یک کتابچه یادداشت روزمره سردری است. در آن شما هر روز نوشته میکنید که شما چه کرده اید، شما چه خورده اید، چه وقت سردری آمد و سردری چقدر جدی بود. شما اینکار را میتوانید با یک نمره دادن از صفر الی ۱۰ انجام دهید، که در آن ۱۰ شدیدترین سردری است. به این طریق شما میتوانید بدانید که در شما قهوه، سگرت کشیدن، مدت طولانی در یک حالت بدن کار کردن یا چیزی دیگری سردری را تحریک میکند. در صورت سردری بنابر ناراحتی عصبی متوجه طرز حرکت اعضای بدن (طرز گرفتن بدن در اثنای کار) باشید و در صورت ضرورت آنرا تغییر بدهید. بعضی وقت کمک میکند اگر شما مثلاً دیگر مجبور نباشید تا کج بطرف پرده کمپیوتر خود نگاه کنید یا وقتی که شما نشستن چوکی خود را بلندتر یا پائینتر قرار میدهید. گرمی در گردن میتواند آرامش درد بدهد، همچنان تفریح های استراحت اعصاب، استراحت یا فقط یک کار قوی جسمانی. یک فاصله بایسکل سواری کردن یا قدم زدن، بعضی وقت بهتر کمک میکند نسبت به یک دوا مسکن. در هنگام میگرین و یا سردری ناراحتی عصبی یک تفریح عصبی یا یک استراحت خوب شب به همان اندازه مهم هستند مانند دواها. برای تمام انواع سردری شما میتوانید یک دوا مسکن استفاده کنید. اما این کار را بسیار زیاد انجام ندهید. با استفاده منظم دواهای مسکن شما فقط میتوانید دوباره سردری پیدا کنید.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Het is moeilijk om een advies te geven dat voor alle soorten hoofdpijn geldt. Frisse lucht, een goede nachtrust en voldoende ontspanning zijn altijd van belang. Verder is het belangrijk te achterhalen wat bij u de hoofdpijn uitlokt. De beste manier om daarachter te komen, is het bijhouden van een hoofdpijndagboek. Daarin schrijft u elke dag op wat u gedaan heeft, wat u gegeten heeft, wanneer de hoofdpijn opkwam en hoe erg de hoofdpijn was. U kunt dit doen door een cijfer van 0 tot 10 te geven, waarbij 10 de ergste hoofdpijn is. Op deze manier kunt u achterhalen of bij u koffie, roken, lang in één houding werken of iets anders de hoofdpijn uitlokt.

Let bij spanningshoofdpijn op uw (werk)houding en probeer deze zo nodig te veranderen. Soms helpt het als u bijvoorbeeld niet meer schuin naar uw computerscherm hoeft te kijken of wanneer u uw stoelzitting hoger of lager zet. Warmte in de nek kan verlichting geven, evenals ontspanningsoefeningen, rust of juist een stevige lichamelijke inspanning. Een eind fietsen of wandelen helpt wel eens beter dan een pijnstiller.

Bij migraine en spanningshoofdpijn zijn ontspanning en een goede nachtrust net zo belangrijk als medicijnen.

Voor alle soorten hoofdpijn kunt u een pijnstiller gebruiken. Maar doe dit niet te veel. Door regelmatig gebruik van pijnstillers kunt u juist weer hoofdpijn krijgen.

چه وقت نزد داکتر خانگی (داکتر فامیلی)؟

با داکتر فامیلی خود تماس بگیرید:

- اگر سردری باوجود اقدامات متذکره ناپدید نمیشود؛
- اگر شما یک سردری سنگین پیدا کرده اید، که قبلاً نداشتید؛
- اگر شما بدون علت یک سردری زود در حال زیاد شدن و شدید پیدا میکنید، که شما شدید احساس مریضی هم میکنید.
- اگر شما یک سردری شدید بعد از یک حادثه پیدا میکند؛
- اگر شما معلومات درباره کتابچه یادداشت روزمره برای سردری ضرورت دارید و یا اگر شما میخواهید در باره کتابچه یادداشت روزمره صحبت کنید.

اگر علائم دیگری موجود هستند، که شما در باره آنها تشویش دارید، در آن صورت با داکتر فامیلی خود مشوره کنید.

Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- Als de hoofdpijn ondanks genomen maatregelen niet verdwijnt;
- Als u een zware hoofdpijn krijgt die u niet eerder heeft gehad;
- Als u zonder aanleiding een snel opkomende, heftige hoofdpijn krijgt, waarbij u zich erg ziek voelt;
- Als u heftige hoofdpijn krijgt na een ongeval;
- Als u informatie over het hoofdpijndagboek wilt of als u uw dagboek wilt bespreken.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Colofon

• Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland • Illustraties: Spoetnik, Groningen • Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder hoofdpijn, januari 2002 • Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken • Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers