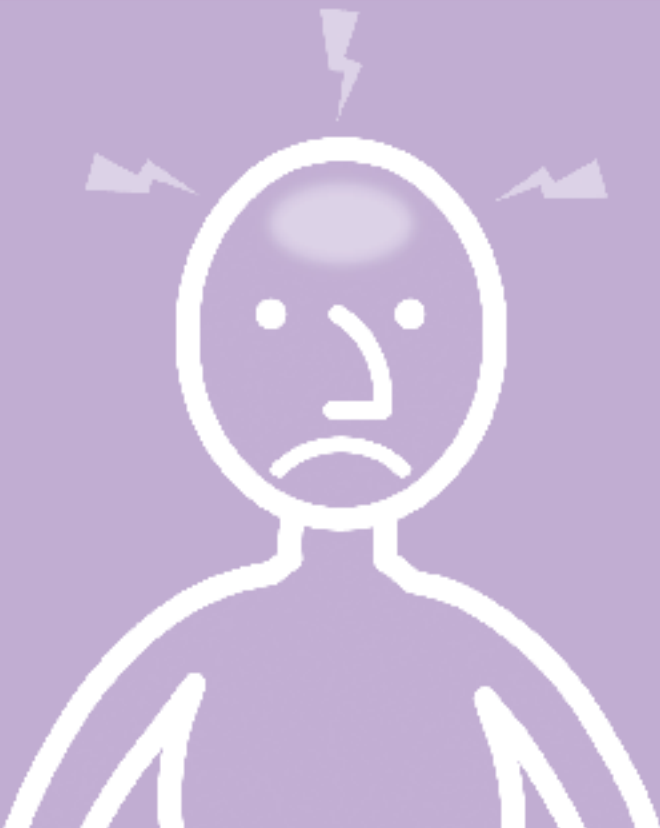


Glavobolja



Šta su to?

Gotovo svako ponekad ima glavobolju. Ponekad glavobolja brzo prođe, no postoje ljudi koje glava boli gotovo neprekidno. Postoje različite vrste glavobolje. Dvije najčešće vrste su glavobolja zbog napetosti mišića glave i migrena. U ovoj brošuri govorit ćemo uglavnom o te dvije vrste glavobolje.

Glavobolja zbog napetosti mišića glave izaziva osjećaj da na glavi (i čelu) imamo tijesno pričvršćenu traku. Postepeno se pojavljuje, a tako i prolazi. Ponekad prolazi vrlo brzo, no ponekad traje danima, pa čak i tjednima. Pri tome osjećamo bol i napetost u vratu i ramenima.

Migrena je umjerenja ili jaka glavobolja pri kojoj osjećamo da nam glava "puca". Najčešće je praćena mučninom i povraćanjem. Bol se najčešće osjeća samo na jednoj strani glave. Često je moguće prepoznati simptome koji prethode napadu migrene. U tim prilikama čini vam se kao da vidite bljeskanje ili neke svjetlosne figure. Neki ljudi osjete određeni miris neposredno prije početka napada. Tokom napada, često se teško podnosi svijetlost i zvuk. Dužina napada migrene se razlikuje ovisno od osobe o kojoj se radi: može trajati od pola dana do dva dana.

Hoofdpijn

9

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.

Što možete sami učiniti?

Teško je dati dobar savjet koji bi pomagao kod svih vrsta glavobolje. Svježi zrak, dobar noćni odmor i opuštanje uvijek mogu pomoći. Nadalje je važno utvrditi što kod vas izaziva glavobolju. Najbolji način da to utvrdite je vodenje dnevnika glavobolje. U dnevnik upisujte svakodnevno što ste radili, pojeli, kada ste osjetili glavobolju i koliko je ona bila jaka. To možete učiniti tako da glavobolju ocijenite ocjenama od 0 do 10, pri čemu je 10 ocjena za najjaču glavobolju. Na taj način možete utvrditi da li kod vas glavobolju izaziva pijenje kave, pušenje, dugotrajni rad u određenom položaju ili nešto drugo.

Pri glavobolji nastaloj zbog napetosti mišića glave obratite pažnju na položaj u kojem radite i po potrebi ga mijenjajte. Ponekad pomaže ukoliko ekran računara ne gledate iskosa ili ako naslon stolice malo podignete ili spustite. Toplina na vratu može donijeti olakšanje, kao i vježbe opuštanja i mir ili upravo jači fizički napor. Vožnja biciklom ili šetnja ponekad bolje pomažu od tableta protiv boli. Pri migreni i glavobolji nastaloj zbog napetosti mišića glave su opuštanje i dobar noćni počinak jednako važni kao i lijekovi.

Tablete protiv bolova pomažu kod svih vrsta glavobolje. No, ne uzimajte ih previše često. Redovno uzimanje sredstava protiv bolova može ponovo uzrokovati glavobolju.

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 pijnstillertje.

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

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

Kada treba otići kućnom liječniku?

Stupite u kontakt sa svojim kućnim liječnikom:

- Ukoliko glavobolja ne prode usprkos svim mjerama koje ste poduzeli.
- Ukoliko imate tešku glavobolju kao nikada do sada.
- Ukoliko vas iznenada i bez povoda počne jako boljeti glava i pri tome se osjećate jako bolesnim.
- Ukoliko nakon neke nezgode osjetite jaku glavobolju.
- Ukoliko želite više informacija o vodenju dnevnika glavobolje, ili ukoliko želite porazgovarati o svojem dnevniku.

Ukoliko se pojave neki drugi simptomi koji vas zabrinjavaju, konzultirajte se sa svojim kućnim liječnikom.

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