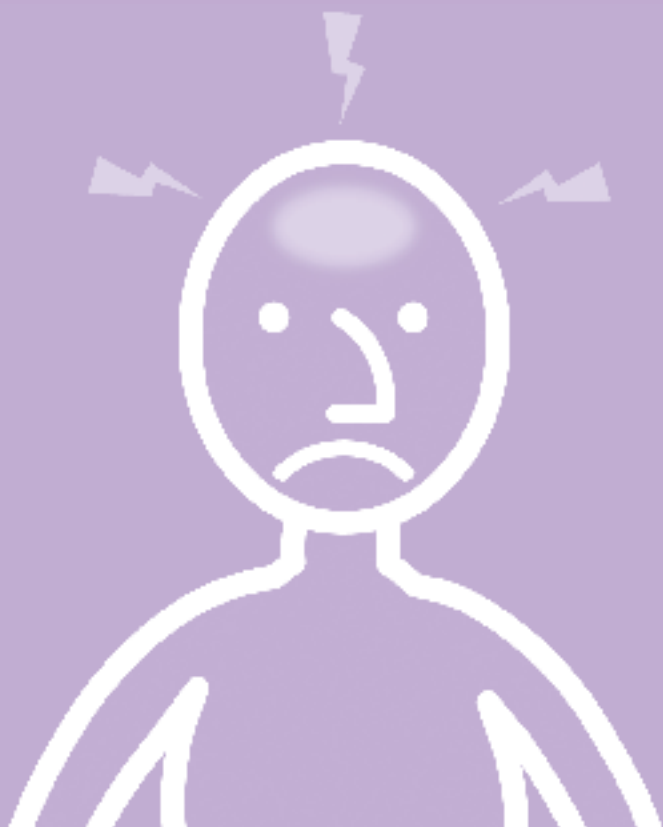


سر درد



Hoofdpijn

این چیست؟

سر درد کوتاه مدت است، اما کسانی هم هستند که تقریباً سر درد دائمی دارند. سر درد انواع زیاد دارد. دو نوع آن که بیشتر از بقیه وجود دارند سر درد عصبی و میگرن هستند. در این راهنما بیشتر از این دو نوع سر درد صحبت می شود.

سر درد عصبی معمولاً با این احساس همراه است که انگار نوار محکمی به دور سر (یا پیشانی) بسته شده است. آرام شروع می شود و آرام نیز رفع می شود. می تواند مدت کوتاهی طول بکشد و می تواند روزها، گاهی هفته ها طول بکشد. گردن و شانه ها اغلب دچار درد و انقباض هستند.

میگرن یک سر درد متوسط یا شدید و باطپش است که تقریباً همیشه با حالت تهوع و استفراغ همراه است. این درد اغلب در یک طرف سر وجود دارد. حمله میگرن اغلب مدت زمان کوتاهی پیش از آغاز خود را نمودار می کند. برای مثال جلوی چشمتان سوسو می زند یا شکل های نورانی می بینید. بعضی ها پیش از حمله بوی خاصی به مشامشان می رسد. در زمان حمله تحمل نور و صدا مشکل می شود. حمله میگرن در همه افراد زمان یکسانی ندارد: می تواند از نصف روز تا دو روز طول بکشد.

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.

خودتان چه می توانید بکنید؟

دادن توصیه ای برای همه سردردها مشکل است. هوای تازه، خواب آرام شبانه و آرامش کافی همیشه اهمیت دارند. بجز این مهم است که دریابید چه چیزی سبب سردرد شما می شود. بهترین راه این است که دفتر یادداشت روزانه ای برای موقعیت های سردرد داشته باشید. هر روز در آن بنویسید که چه کاری انجام داده اید، چه خورده اید، سردرد چه زمانی شروع شد و شدت آن چقدر است. می توانید به شدت سردرد نمره بدهید. از صفر تا ده که نمره ۱۰ بالاترین نمره برای شدت سردرد است. از این طریق می توانید پیدا کنید که در مورد شما نوشیدن قهوه، کشیدن سیگار، مدت طولانی در یک حالت کارکردن و یا چیز دیگری سبب سردرد شده است. در سردرد عصبی به حالت (کارکردن) توجه کنید و بکشید آن حالت را عوض کنید. گاهی اوقات اگر برای مثال به صورت مایل به صفحه تصویر کامپیوتر نگاه نکنید و یا اگر صندلی را پائین یا بالا کشید، کمک می کند. گرم نگه داشتن گردن، همچنین نرمش های آرامش دهنده، استراحت و یا کار شدید بدنی می توانند کمک کنند. کمی دوچرخه سواری یا قدم زدن گاهی بهتر از داروی مسکن کمک می کند.

در سردرد عصبی و میگرن، آرامش و خواب خوب شبانه به اندازه دارو مهم هستند.

برای همه انواع سردردها می توانید داروی مسکن مصرف کنید. اما زیاد مصرف نکنید. با استفاده مرتب از داروهای مسکن می توانید به سردرد دچار شوید.

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 زمانی به پزشک خانواده رجوع کنید؟

در موارد زیر با پزشک خانواده تماس بگیرید:

- اگر با همه کارهای نامبرده در بالا سردرد رفع نشود؛
- اگر سردرد شدیدی بگیرید که بیشتر از آن نداشته اید؛
- اگر بدون هیچ دلیلی سردرد سریع و شدیدی بگیرید و احساس خوبی نداشته باشید؛
- اگر پس از یک حادثه دچار سردرد شدید بشوید؛
- اگر اطلاعاتی درباره یادداشت روزانه می خواهید و یا می خواهید درباره یادداشت روزانه تان (Hoofdpijndagboek) صحبت کنید.

اگر نشانه های دیگری هم احساس می کنید که نگرانان می کند، با پزشک خانواده مشورت 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