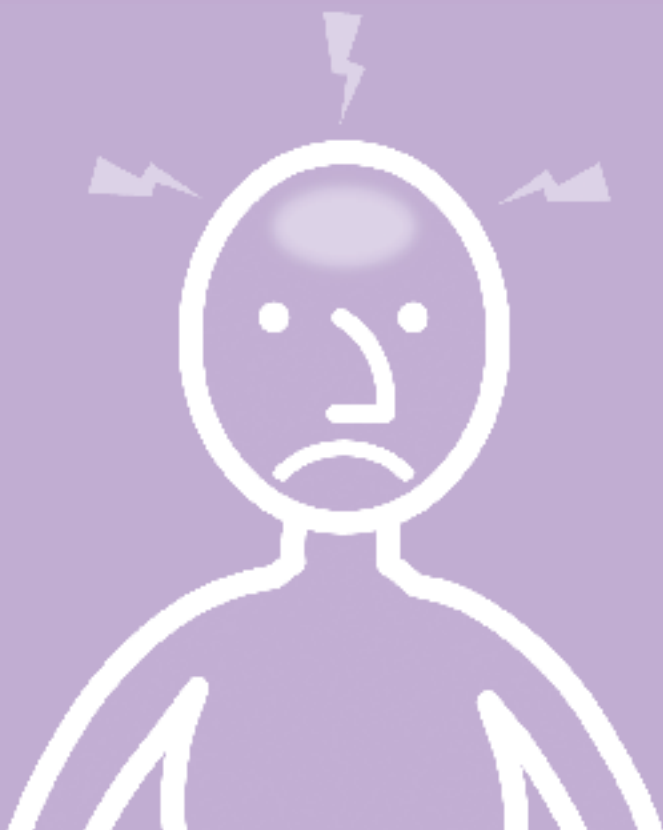


# Головная боль



## Что это такое?

Почти у любого человека болит время от времени голова. Иногда это очень непродолжительно, однако есть люди, у которых почти постоянно болит голова. Существует много видов головной боли. Два наиболее распространённых вида головной боли – это головная боль от напряжения и мигрень.

В этой брошюре рассказывается, в основном, об этих двух видах головной боли.

Головная боль от напряжения даёт, в основном, ощущение того, что голова в лобной и/или затылочной части плотно стянута. Эта боль приходит и уходит постепенно. Она может быть очень непродолжительной, но может и продолжаться несколько дней, иногда и недель. При этом боль и напряжение ощущаются также в шее и плечах.

Мигренью называется умеренная или сильная стучащая боль в голове, которая почти всегда сопровождается тошнотой или рвотой. Боль находится в большинстве случаев в одной половине головы. Часто человек чувствует наступление приступа мигрени. Человек видит, например, мерцание или определённые световые формы. Некоторые обоняют типичные запахи незадолго до приступа. Во время приступа человек не переносит свет и звуки. Приступ мигрени продолжается не у всех одинаково долго. Продолжительность варьируется от половины дня до двух дней.

# 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.

## Что вы можете предпринять сами?

Трудно дать совет, который подходил бы ко всем видам головной боли. Свежий воздух, хороший сон и достаточное расслабление в любом случае имеют значение. В остальном, важно понять, что вызывает у вас головную боль. Лучшим способом является ведение дневника головной боли. В нём вы будете ежедневно записывать, чем вы занимались, что вы поели, когда возникла головная боль и в какой степени тяжести у вас болела голова. Для этого можно пользоваться десятибалльной системой, при которой 10 означает, что головная боль самая тяжёлая. Таким образом, вы сможете выяснить, вызывает ли кофе, курение, длительная работа в одном и том же положении, а может, и что-то другое у вас головную боль. В случае головной боли от напряжения обращайтесь внимание на свою (рабочую) осанку и постарайтесь, при необходимости, её изменить. Иногда помогает, если, например, не смотреть на монитор компьютера искоса или если установить стул выше или ниже. Что-то тёплое на шею может облегчить боль, также как и упражнения для расслабления, покой или как раз хорошая физическая нагрузка. Поездка на велосипеде или прогулка помогает лучше, чем болеутолятель. При мигрени и головной боли от напряжения расслабление и хороший ночной отдых имеют такое же значение, как и лекарства.

Для любых видов головной боли можно принять болеутолятель. Однако не злоупотребляйте этим. От регулярного употребления болеутолятелей также может возникнуть головная боль.

## 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.

## Когда обращаться к семейному врачу?

С семейным врачом необходимо связаться:

- Если, несмотря на принятые меры, головная боль не проходит
- Если у вас такая сильная головная боль, как никогда не бывало
- Если у вас беспричинно возникает быстро нарастающая сильная головная боль, при которой вам становится плохо
- Если у вас возникнет головная боль после несчастного случая
- Если вам нужна информация о дневнике головной боли или если вы хотите обсудить свой дневник головной боли

Если присутствуют прочие симптомы, о которых вы беспокоитесь, посоветуйтесь с вашим семейным врачом.

## 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