

Başağrsısı



Başağrsısı nedir?

Hemen herkesin arada bir başı ağrır. Bu bazen çok kısa sürer, ancak devamlı baş ağrsısı olan kimseler de vardır. Baş ağrsısının çok çeşidi vardır. En fazla görülen baş ağrsısı türü gerilimden ortaya çıkan baş ağrsısı ve migrendir.

Bu broşür özellikle bu iki tür baş ağrsısı konusundadır.

Gerilim nedeniyle ortaya çıkan baş ağrsısı sanki (alnın) başın etrafında sıkı bir bant varmış gibi bir duygu verir. Yavaş yavaş başlar ve yavaş yavaş sona erer. Çok kısa sürebilir, ancak bazen günlerce, bazen haftalarca sürebilir. Boyun ve omuzlar da çoğu kez ağrır ve kasılmıştır.

Migren orta derecede veya şiddetli, zonklama yapan bir tür baş ağrsısı olup, hemen her zaman mide bulantısı veya kusmayla birarada görülür. Ağrı çoğunlukla başın bir tarafındadır. Bir migren krizi çoğu kez önceden işaretler verir. Örneğin yıldızlar veya belli ışık görüntüleri. Bazı kimseler migren başlamadan önce tipik kokular alırlar. Ağrı sırasında çoğunlukla ışık ve seslere dayanmak zordur. Bir migren krizi herkeste aynı süreyle görülmez: yarım gün ile iki gün arasında değişir.

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.

Kendiniz ne yapabilirsiniz?

Bütün baş ağrısı türleri için geçerli bir tavsiye vermek zordur. Temiz hava, iyi bir gece istirahati ve yeterli dinlenmek her zaman önemlidir. Bundan başka sizde neyin baş ağrısına yol açtığını bulmak önemlidir. Bunun en iyi yolu bir baş ağrısı günlüğü defteri tutmaktır. Buraya her gün ne yaptığınızı, ne yediğinizi, ağrının ne zaman başladığını ve ne kadar ağır olduğunu yazarsınız. Bunu 0 ile 10 arasında bir not vererek yapabilirsiniz. 10 çok şiddetli baş ağrısı için geçerlidir. Böylece kahvenin mi, sigaranın mı, aynı durumda uzun süre çalışmanın mı veya başka bir şeyin mi baş ağrısına neden olduğunu bulabilirsiniz. Gerilim nedeniyle ortaya çıkan baş ağrısında vücudunuzu (çalışma sırasında) ne şekilde tuttuğunuza dikkat edin ve gerekirse bunu değiştirmeye çalışın. Bazen bilgisayar ekranına yandan bakmamanız veya koltuğunuzu bir parça yükseltmeniz veya alçaltmanız yeterli olabilir. Boynu sıcak tutmak, aynı zamanda dinlendirici hareketler, dinlenmek veya aksine vücutta kuvvetle güç harcamanız rahatlatılabilir. Bir süre bisiklete binmek veya yürümek bazen bir ağrı dindirici ilaçtan daha fazla rahatlatılabilir. Migren ve gerilim baş ağrısında dinlenmek ve iyi bir gece istirahati ilaçlar kadar önemlidir.

Bütün baş ağrısı türlerinde ilaç kullanabilirsiniz. Ancak çok fazla ilaç kullanmayın. Düzenli olarak ilaç kullanmanız nedeniyle de başınız ağrıyabilir.

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.

Ev doktoruna ne zaman gitmek gerekir?

Aşağıdaki durumlarda ev doktorunuza başvurun:

- eğer baş ağrınız alınan önlemlere rağmen geçmezse;
- eğer daha önce olmadığı şekilde şiddetli baş ağrısı varsa;
- bir neden olmadan çabuk gelen, ağır baş ağrısı varsa ve bu nedenle kendinizi çok hasta hissederseniz;
- eğer bir kazadan sonra şiddetli baş ağrısı varsa;
- eğer baş ağrısı günlük kitabı veya baş ağrısı defteri konusunda konuşmak isterseniz.

Eğer endişelendiğiniz başka konular varsa ev doktorunuzla temas kurun.

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