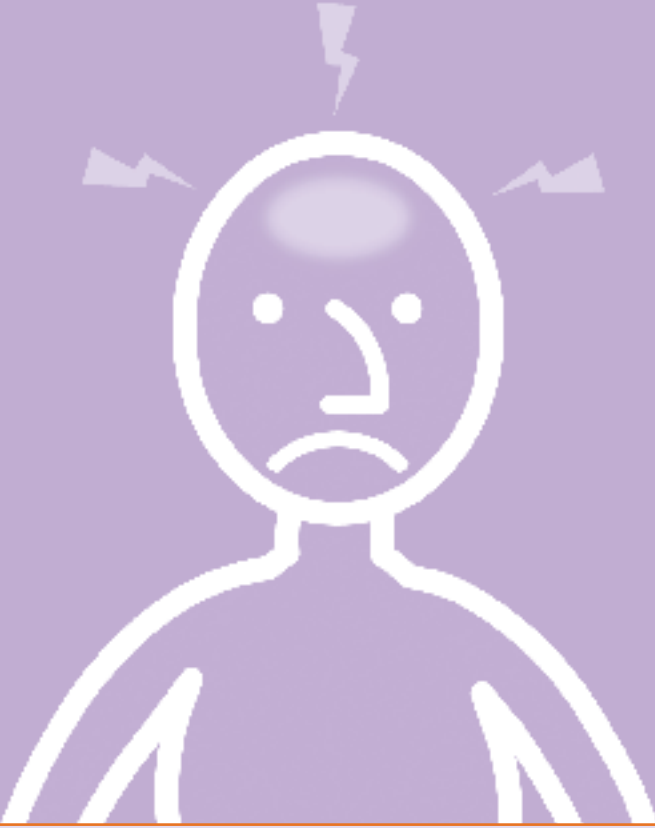


ألم الرأس

Hoofdpijn

9



ماهي؟

يستمر الصداع لفترة قصيرة. لكن هناك أشخاص يعانون من الصداع باستمرار تقريبا. هنالك أنواع كثيرة من الصداع. إن نوعي الصداع اللذين يصاب الناس بهما كثيرا هما صداع التوتر والصداع النصفي. يدور هذا المنشور خاصة حول هاذين النوعين من الصداع.

إن صداع التوتر غالبا ما يعطي شعورا كأن هنالك رباطة مشدودة حول (مقدمة) الرأس. يظهر هذا النوع من الصداع بالتدريج ويذهب بالتدريج أيضا. يمكن أن لا يستمر إلا لفترة قصيرة، لكن من الممكن أيضا أن يستمر الصداع لمدة أيام وأحيانا لمدة أسابيع. كثيرا ما تكون عضلات الرقبة والأكتاف متوترة ومؤلمة أيضا.

إن الصداع النصفي هو نوع من الصداع يضرب في الرأس بشكل متوسط أو شديد والذي كثيرا ما يكون مصاحبا للغثيان أو القيء. في غالب الأحوال يتواجد الألم في جانب واحد من الرأس فقط. أحيانا ما يحس الإنسان مسبقا بقدمه وكثيرا ما ترى لمعانا أو أشكال ضوئية معينة. وبعض الناس يشمون روائح غريبة قبيل الإصابة بالأزمة. في غالب الأحوال لا يطبق المريض الضوء والصوت خلال أزمة الصداع النصفي. لا تستغرق كل أزمة من الصداع النصفي نفس الوقت: تتراوح مدتها بين نصف يوم ويومين.

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.

ماذا يمكن أن تفعله بنفسك؟

من الصعب أن تعطى نصيحة تسري على كل الأنواع من الصداع. إن الهواء الطلق وراحة الليل الجيدة والاسترخاء الكافي مهمون دائماً. ثم من المهم أن تعرف ما يسبب الصداع. إن أفضل طريقة للوصول إلى ذلك هي كتابة يوميات حول إصابتك بالصداع. اكتب فيها كل يوم ما فعلته، ما أكلته ومتى بدأ الصداع وشدته. من الممكن أن تقدر شدة الصداع بدرجة بين الصفر وعشرة. وعشرة تشير إلى صداع شديد جداً. بواسطة هذه الطريقة يمكن أن تعرف ما إذا أدى تناول القهوة أو التدخين أو العمل في نفس الوضع لمدة طويلة أو شيء آخر إلى الصداع.

في حالة صداع التوتر، انتبه إلى وضع جسمك (أثناء العمل) وحاول تغييره عند الضرورة. أحياناً من الأفضل أن تضع شاشة جهاز الكمبيوتر أمامك بالضبط أو تغيير ارتفاع المقعد الذي تجلس عليه. يمكن أن تشعر بالارتياح إذا حرصت على أن تبقى رقبته دافئة أو إذا قمت بحركات رياضية مريحة أو بالاستراحة أو بالعكس رياضات بدنية ثقيلة. أحياناً تستفيد من ركوب الدراجة أو التجوال أكثر مما تستفيد من مادة مسكنة.

بالنسبة إلى الصداع النصفي وكذلك صداع التوتر فللاستراحة وراحة الليل الجيدة نفس أهمية الأدوية.

يمكن لك أن تتناول مادة مسكنة ضد كل أنواع الصداع. لكن لا تتناولها كثيراً. يمكن أن يؤدي كثرة استعمالها إلى صداع أكثر.

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.

متى تذهب إلى طبيب الأسرة؟

اتصل بطبيب الأسرة الخاص بك:

- إذا لم يذهب الصداع بالرغم من اتخاذ الإجراءات،
- إذا أصبت بصداع شديد الذي لم يسبق لك أن أصبت به،
- إذا أصبت فجأة بصداع سريع و شديد وشعرت بأنك مريض جداً،
- إذا أصبت بصداع شديد بعد إصابتك بحادث،
- إذا أردت معلومات عن اليومية حول الصداع أو أردت التحدث عنها.

إذا كانت هناك أعراض أخرى، فاستشر طبيب الأسرة الخاص بك.

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