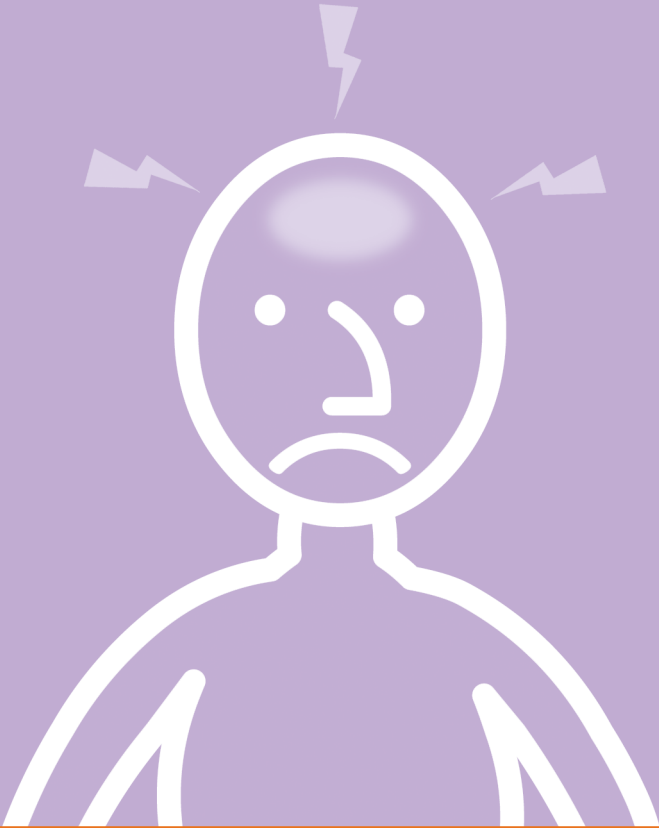


Dor de cabeça



O que é?

Quase toda a gente tem por vezes dor de cabeça. Por vezes dura pouco tempo, mas há pessoas que têm dor de cabeça quase sempre. Há muitas espécies de dores de cabeça. As duas mais frequentes são a dor de cabeça provocada por tensões e a enxaqueca.

Este folheto trata sobretudo destas duas espécies de dor de cabeça.

A dor de cabeça derivada de tensões dá na maior parte das vezes a sensação de uma fita apertada à volta da cabeça. Aparece progressivamente e desaparece também da mesma forma. Pode durar pouco tempo, mas pode também durar dias, às vezes até semanas. O pescoço e os ombros ficam também doloridos e tensos.

A enxaqueca é uma dor de cabeça com batidas mais ou menos intensas e que quase sempre é acompanhada de enjoo ou vômitos. Na maior parte das vezes a dor localiza-se num dos lados da cabeça. Por vezes um ataque de enxaqueca anuncia-se um pouco antes. A pessoa vê por exemplo reflexos brilhantes ou certas figuras luminosas. Algumas pessoas cheiram determinados aromas pouco antes de um ataque. Durante o ataque é muitas vezes muito difícil de suportar a luz e o som. Um ataque de enxaqueca não tem a mesma duração para toda a gente: varia entre meio dia e dois dias.

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.

O que pode fazer?

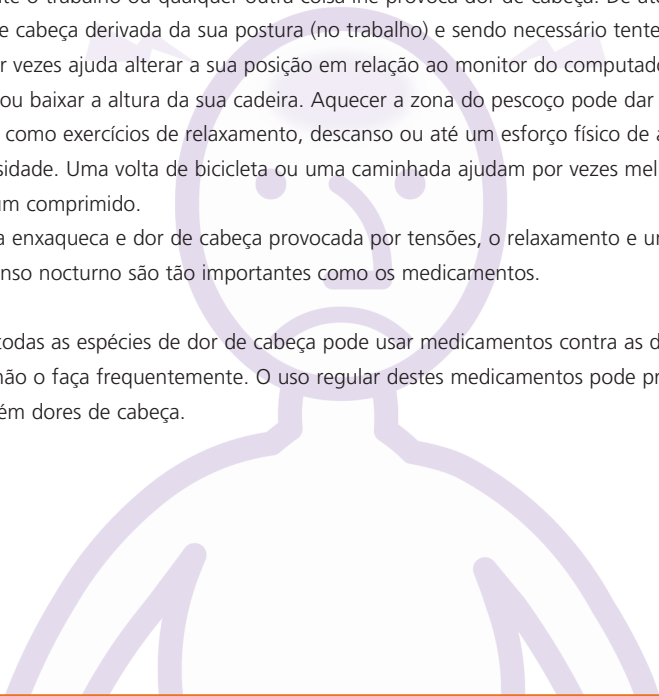
It's difficult to give advice that applies to all the different kinds of headaches. Fresh air, É difícil dar um conselho que se aplique para todas as espécies de dores de cabeça. O ar fresco, um bom descanso nocturno e relaxamento são sempre muito importantes.

Para além disto é importante descobrir o que é que lhe provoca dor de cabeça.

A melhor maneira para isso é manter um diário da dor de cabeça. Aí você escreve diariamente o que fez, o que comeu, quando surgiu a dor de cabeça e com que intensidade. Pode atribuir valores de 0 até 10, sendo 10 equivalente à dor de cabeça com a maior intensidade. Desta forma pode descobrir se o café, o fumo, a postura do corpo durante o trabalho ou qualquer outra coisa lhe provoca dor de cabeça. Dê atenção à dor de cabeça derivada da sua postura (no trabalho) e sendo necessário tente mudá-la. Por vezes ajuda alterar a sua posição em relação ao monitor do computador, ou subir ou baixar a altura da sua cadeira. Aquecer a zona do pescoço pode dar alívio, assim como exercícios de relaxamento, descanso ou até um esforço físico de alguma intensidade. Uma volta de bicicleta ou uma caminhada ajudam por vezes melhor do que um comprimido.

Para a enxaqueca e dor de cabeça provocada por tensões, o relaxamento e um bom descanso nocturno são tão importantes como os medicamentos.

Para todas as espécies de dor de cabeça pode usar medicamentos contra as dores, mas não o faça frequentemente. O uso regular destes medicamentos pode provocar também dores de cabeça.



Quando deve ir ao médico de família?

Entre em contacto com o seu médico de família se:

- A dor de cabeça não desaparecer apesar de ter tomado medidas;
- Tiver uma dor de cabeça intensa que nunca tenha tido antes;
- Sem haver razão para tal, surgir rapidamente uma dor de cabeça forte que o faça sentir doente;
- Sentir dor de cabeça intensa depois de um acidente;
- Quiser alguma informação sobre o diário da dor de cabeça ou quiser comentá-lo com o médico.

Quando tiver outros sintomas que o(a) preocupem consulte com o seu médico de família

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.

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