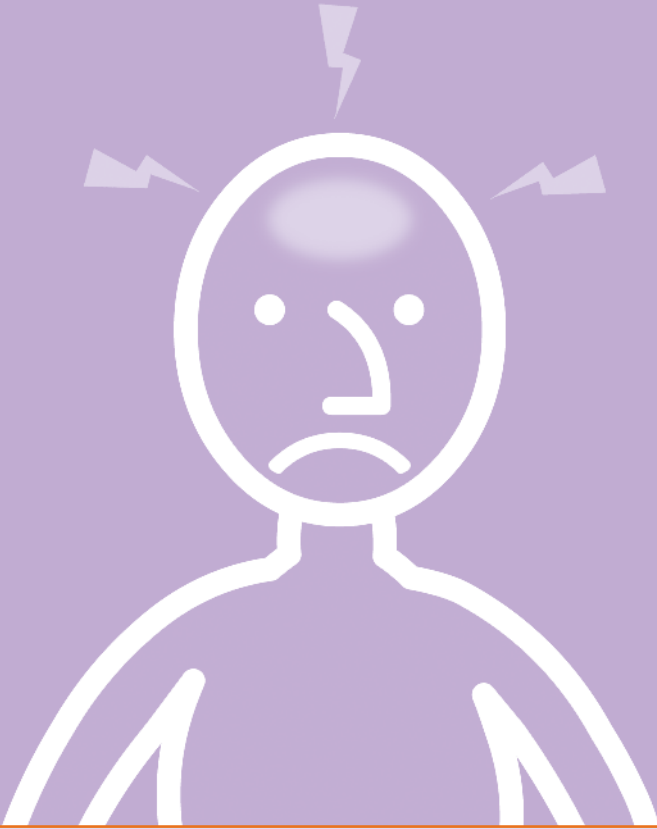


سه‌رئيشان



سه‌رئيشان چيه؟

هه‌موو كه سېك تووشى سه‌رئيشان ده‌بیت، جار هه‌يه بۆ ماوه‌به‌كى كورت. خه‌لكيش هه‌ن كه به‌رده‌وام سه‌رئيشه‌يان هه‌يه. جوړى زوړى سه‌رئيشان هه‌يه. دوان له‌و جوړانه زوړ زوړن: سه‌رئيشانى گرژى وتوندى وميگره‌ين (دائى شەقیقە).

ئهم ناميلكه‌يه به‌راده‌ى سه‌ره‌كى باس له‌م دوو جوړه‌ده‌كات. سه‌رئيشان له‌ئهنجامى گرژى وتوندى وه‌ك هه‌ستېك وايه كه شتېك زوړ به‌توندى له‌سه‌رت يا ناوچه‌وانت به‌ستراييت. ئازاره‌كه له‌سه‌ر خو ده‌ست پنده‌كات وله‌سه‌ر خو ش نامېنيت. له‌وانه‌يه بۆ ماوه‌به‌كى زوړ كورت بېت، به‌لم جار هه‌يه چه‌ند روژېك يا چه‌ند هه‌فته‌يه‌ك ده‌مېنېته‌وه. زوړبه‌ى جار پشتى مل وشانه‌كانيش ئازاريان هه‌يه وگرژن.

ميگره‌ين سه‌رئيشانىكى مامناوه‌ندى يا روړ تونده وسه‌رت لېده‌دات (دنگه‌ دنگ) وهه‌ميشه له‌گه‌لېدا دل تېكچوون ورشانه‌وه هه‌يه. له‌ زوړبه‌ى حاله‌ته‌كاندا لايه‌كى سه‌ر تووشى ده‌بیت. زوړبه‌ى جار پيش ئه‌وه‌ى ئازاره‌كه ده‌ست پېيكات جوړه ئه‌عرازيك ده‌رده‌كه‌ون كه بيشانه‌ى ئه‌وه‌ن كه ميگره‌ينه‌كه ده‌ست پنده‌كات. بۆ نمونه جوړه‌ها شپوه‌ى تيشك ده‌بينيت، هه‌ندى كس بۆنى بۆنى تاييه‌ت ده‌كه‌ن پيش ئه‌وه‌ى سه‌رئيشانه‌كه ده‌ست پېيكات. له‌كاتى سه‌رئيشانه‌كه‌دا ته‌حه‌مولى تيشك وده‌نگ ناكريپت. له‌كه‌سېكه‌وه بۆ كه‌سېكى تر ماوه‌ى سه‌رئيشانى ميگره‌ين ده‌گورپت: له‌ نيو روژه‌وه تا دوو روژ.

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.

خۆت چى دەتوانىت بۆ بکهيت؟

ئاسان نيه يەك جۆر ئامۆژگارى بدەيت كە بۆ ھەموو جۆرە سەرئيشەكان باش بېت. ھەوای پاك، نووستنى باش وپشووودان و خاوبوونەو ھە بىگىرژى گىرنگن. بىجگە لەمانەش زانىنى ئەو بارە سەرئيشانەكەى بەدوادا دېت گىرنگە. باشتىن رىگاش نووسىنى شتەكانە لە نامىلكەيەكى رۆژانە بۆ سەرئيشان. رۆژانە دەنوسىت چى دەكەيت، چىت خواردو: كەى سەرئيشانەكە دەستى پىگىردو ھەچەند توند بوە. دەكېت لە ۰ تا ۱۰ پلە بدەيت بە توندى سەرئيشانەكە. ۱۰ بۆ سەرئيشانىكى زۆر توند و خەستە. بەم شېوہە دەتوانىت بىدۆزىتەو، ئابا بە خواردنەوى قاو، جگەرەكيشان، كاركردن بۆ ماوہەيەكى درېز لەيەك وەزەيەتدا يا شتىكى تر، سەرئيشانەكە دەست پىدەكات. لە ھالەتى سەرئيشان بەھۆى گىرژى وتوندىو ھە ئاگادار بە لە وەزەيتەتى لەشت لەكاركرندا وھەول بە ئەو وەزەيتەتە بگۆرىت. بۆ ئموونە باشتە كە بە چەمانەو لەپشت كۆمپيوترەو ھە دانەنشىت يا كورسى دانىشتنەكەت بەرز يا نزم كەيتەو. گەرم كىردنى پشت ملت ئازارەكە ھىوہ تر دەكاتەو، ھەرەھاش مەشقەكانى خاوبوونەو، پشووودان. لە راستىدا وروژاندىكى بەھىزى لەشت، پايسكل لىخورىن بۆ ماوہەيەكى باش يا پياسەكردن يارمەتيدەرى باشتىن لە ھەبەكانى دژ بەئازار. لە ھالەتى مىگرەين و سەرئيشانى گىرژىدا نووستنى باش لەشەودا و خۆخاكردنەو ھەك دەرمان گىرنگن.

بۆ ھەموو جۆرە سەرئيشانىكى دەتوانىت ھەب بەكار بەيئىت، بەلم زۆر بەكارىان مەھىنە. لەوانەيە بە بەكار ھىنانى بەردەوامى ئەم ھەبانە تووشى سەرئيشان بېت.

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.

كەى بۆلاى پزىشكى مال؟

پەيوەندى بە پزىشكى مألەوہت بکە:

- ئەگەر سەرئيشانەكە ماپەو لەگەل ئەوہى كە زۆر شتت بۆكردو
- ئەگەر تووشى سەرئيشانىكى ئەوہندە توند بویت كەپىشتەر تووشت نەبوە
- ئەگەر بى ھۆ تووشى سەرئيشانىكى ئەوہندە توند بویت كە ھەست بە نەخۆشى بوونىكى زۆر بکەيت
- ئەگەر پاش حادسەيەك تووشى سەرئيشان بووى
- ئەگەر بئەول زانىارىەكانى نامىلكەى رۆژانە بۆ سەرئيشان يا ناوہرۆكى نامىلكەكە باس بکەيت

ئاگادارى پزىشك بکەرەو ئەگەر ئەعرزى تىرت ھەبوو كە بېتتە ماپەى بى دنىابىت.

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