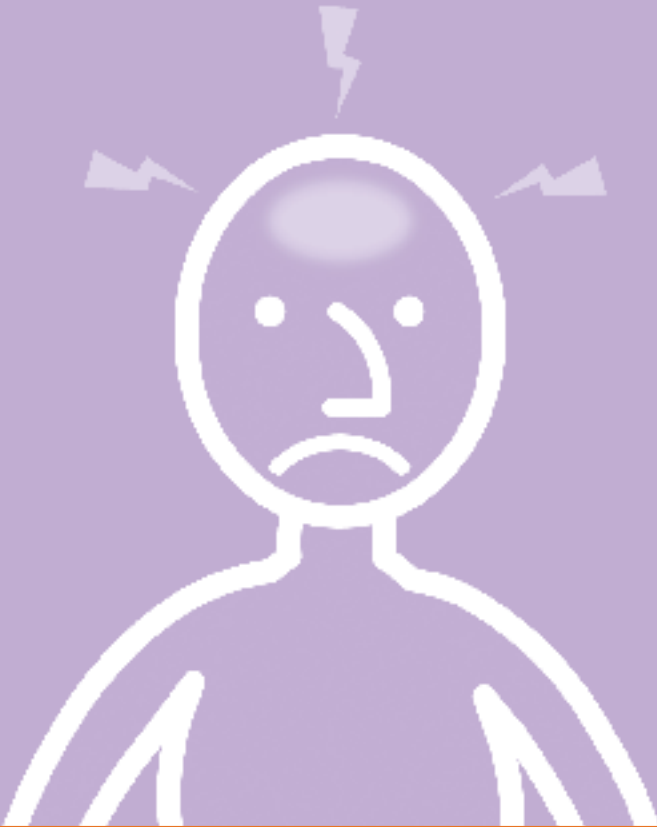


头痛



症状时什么?

每个人都曾有过头痛。有时持续的时间很短，但有的人几乎头痛不断。头痛有各种不同类型，最常见的类型有紧张型头痛和偏头痛。这里主要介绍这两种类型的头痛。

紧张型头痛的感觉是好像在头上（前额）紧紧地蹦着一条带子。头痛来势缓慢，也慢慢地消失。可能会持续很短的时间，也有可能几天，有时几个星期。颈部和肩部常常疼痛、紧张。

偏头痛是一种阵痛，轻度或者剧烈的头痛，几乎总是伴随着恶心或者呕吐。经常只是一侧头痛。头痛来临前有一定的前兆，比如眼前发光或者有某种光影。有的人在犯病前闻到特有的气味。在发病期间常常无法忍受灯光和噪音。每个人发病的时间长短不一：半天至两天。

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.

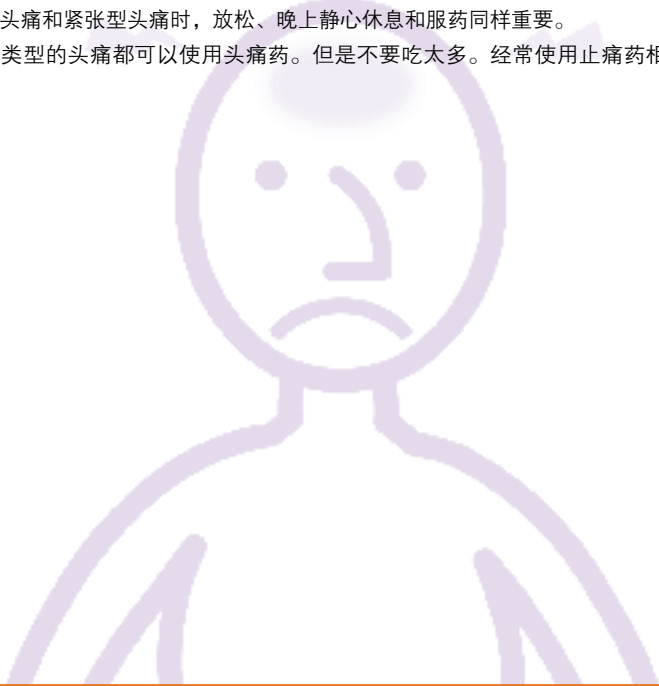
您自己能做些什么？

对各种头痛的可行性建议。新鲜空气，晚上静心休息，尽量放松等都很重要。另外，找出头痛的起因也很重要。最好的方式是坚持作头痛日记。在日记中记下你每天都做了些什么，你吃了些什么，什么时候开始头痛，头痛的程度如何。你可以以记分的形式来记录，从0到10，10是头痛最厉害的时候。通过这种方式，你可以找出是因为咖啡、吸烟、长期同一工作姿势或者其他原因引起的头痛。

紧张型头痛时，注意工作姿势，如果需要则改变一下姿势。有时你不再斜着身体看电脑屏幕，或者你的椅子座位过高或者过低。颈部加热可以减轻头痛，同时，进行放松练习、休息或者剧烈运动也可以减轻头痛。有时，骑一会儿自行车或者散步比吃头痛片更有效。

在偏头痛和紧张型头痛时，放松、晚上静心休息和服药同样重要。

各种类型的头痛都可以使用头痛药。但是不要吃得太多。经常使用止痛药相反引起头痛。



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 pijnstillertje.

Bij migraine en spanningshoofdpijn zijn ontspanning en een goede nachtrust net zo belangrijk als medicijnen.

Voor alle soorten hoofdpijn kunt u een pijnstillertje gebruiken. Maar doe dit niet te veel. Door regelmatig gebruik van pijnstillers kunt u juist weer hoofdpijn krijgen.

什么时候去看私人医生？

在以下情况去看私人医生：

- 尽管您采取了措施，头痛仍未消失
- 如果头痛得厉害，你从未有过如此剧烈的头痛
- 出事故以后头痛剧烈
- 如果您希望更多了解如何作头痛日记或者希望和医生讨论记录的情况

当出现其他令人担心的症状时，您可征求医生的意见。

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