

Glavobolja

kod odraslih



Glavobolja je veoma česta i široko rasprostranjena pojava tegobe. Glavobolja je obično bezopasna i prolazi brzo sama od sebe. Mogu je izazvati različiti okidači, a može se pojaviti i kao neželjeni efekat kod drugih tegoba. Ako se glavobolja javlja redovno, mogu postojati migrena, tenziona ili klaster glavobolja.

Šta možete sami da učinite da ublažite glavobolju?

- Pijte dovoljno tečnosti (2,5–3 litra na dan).
- Unosite redovne obroke.
- Prošetajte na svežem vazduhu.
- Smanjite stres i priuštite sebi mir.
- Izbegavajte alkohol.
- Smanjite opterećenje očiju, npr. od gledanja u ekran.
- Vodite računa o pravilnom položaju vratne kičme.
- Radite redovno vežbe za opuštanje za predeo vrata i ramena.
- Eterično ulje od nane se može naneti na slepoočnice ili čelo.
- Kupanje ruku hladnom vodom deluje stimulatивно za razbistravanje glave.
- Hladna krpa na čelu ublažava bol.
- Ako vas ipak remeti glavobolja, možete uzeti lekove protiv bolova. Oko uzimanja lekova bi uvek trebalo da se konsultujete sa lekarom.

Kako možete saznati šta vam izaziva glavobolju?

Vođenjem dnevnika o bolovima možete saznati koji su mogući okidači vaše glavobolje koja se stalno vraća. Ako uzimate lekove protiv bolova, dnevnik vam takođe može pomoći da utvrdite da li čestim uzimanjem lekova čak i pogoršavate bolove.

Kada treba zatražiti lekarski savet?

Obratite se porodičnom lekaru u sledećim slučajevima:

- Imate glavobolju koja se stalno vraća.
- Vaša glavobolja postaje sve gora i gora.
- Mere odn. lekovi protiv bolova ne pomažu da ublažite bol.
- Vaša glavobolja izaziva mučninu i povraćanje.

Ordinacija vašeg porodičnog lekara je trenutno zatvorena?

Po pravilu je dovoljno da pozovete narednog radnog dana ordinacije.

Niste sigurni? Onda pozovite broj 1450, telefonsko zdravstveno savetovalište.

Više informacija i izvora možete pronaći na stranici www.wobinichrichtig.at.



**GESUND
WERDEN.**
Wo bin ich
richtig?

Kada treba odmah zatražiti lekarski savet?

Zatražite odmah lekarsku pomoć kod:

veoma jake glavobolje I:

- povrede glave nakon udesa;
- kada se bol javi naglo u roku od nekoliko sekundi;
- kada se mučite oko govora ili pamćenja stvari;
- kod simptoma paralize;
- kod gubitka vida;
- kod pogubljenosti;
- kod veoma visoke temperature;
- kod crvenila u očima.

Ordinacija vašeg porodičnog lekara je trenutno zatvorena?

Po pravilu je dovoljno da pozovete narednog radnog dana ordinacije.

Niste sigurni? Onda pozovite broj 1450, telefonsko zdravstveno savetovalište.

Više informacija i izvora možete pronaći na stranici www.wobinichrichtig.at.

