

سردردها

در بزرگسالان



سردرد یک عارضه بسیار رایج و گسترده است. سردردها معمولاً بی ضرر هستند و به سرعت خودبه‌خود از بین می‌روند. آنها ممکن است به دلیل محرک‌های مختلف ایجاد شوند و همچنین ممکن است به عنوان عارضه جانبی عوارض دیگر ایجاد شوند. اگر سردرد به طور مکرر رخ دهد، ممکن است می‌گرن، سردرد تنشی یا سردرد خوشه‌ای باشد.

خودتان برای کاهش سردرد چه کار می‌توانید انجام دهید؟

- به اندازه کافی مایعات بنوشید (2.5-3 لیتر در روز).
- آیا به صورت مرتب غذا می‌خورید.
- در هوای تازه قدم بزنید.
- استرس را کم کنید و به خودتان استراحت بدهید.
- از الکل اجتناب کنید.
- فشار روی چشم‌های خود را کاهش دهید، مثلاً از طریق استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی دارای صفحه نمایش.
- به حالت درست ستون فقرات گردن توجه کنید.
- تمرینات منظم برای استراحت دادن به ناحیه گردن و شانه را انجام دهید.
- روغن اسانس نعناع را می‌توانید به شقیقه‌ها و پیشانی بمالید.
- حمام سرد بازو، محرک هوشیاری است.
- پارچه سرد روی پیشانی، درد را تسکین می‌دهد.
- اگر همچنان سردرد داشته باشید، می‌توانید موقتاً داروهای مسکن مصرف کنید. همیشه قبل از مصرف آنها باید با پزشک مشورت کنید.

چگونه می‌توانید بفهمید چه چیز باعث سردرد شما می‌شود؟

با کمک یک دفترچه یادداشت درد، می‌توانید عوامل محرک احتمالی سردردهای مکرر را شناسایی کنید. اگر داروی مسکن مصرف می‌کنید، دفتر یادداشت روزانه نیز می‌تواند کمک کند ببینید آیا مصرف بیش از حد دارو باعث تشدید درد می‌شود یا خیر.

چه زمان باید با پزشک مشورت کنیم؟

در موارد زیر با پزشک عمومی مشورت کنید:

- سردردهای مکرر دارید.
- سردردهایتان به صورت افزایشی بدتر می‌شوند.
- اقدامات با داروهای مسکن به کاهش درد کمک نمی‌کنند.
- سردردهایتان منجر به حالت تهوع و استفراغ می‌شوند.

آیا مطب پزشک عمومی شما در حال حاضر بسته است؟
اصولاً، کافی است که در ساعات کاری روز بعد تماس بگیرید.

مطمئن نیستید؟ در این صورت با شماره 1450، مرکز مشاوره تلفنی سلامت تماس بگیرید.

اطلاعات و منابع بیشتر را می‌توانید در www.wobinichrichtig.at بیابید.

GESUND
WERDEN.
Wo bin ich
richtig?



چه زمان باید فوراً با پزشک مشورت کنید؟

در موارد زیر، فوراً کمک پزشکی دریافت کنید:

سرردهای بسیار شدید و:

- آسیب به سر پس از تصادف.
- اگر به طور ناگهانی در عرض چند ثانیه رخ دهد.
- اگر در صحبت کردن یا به خاطر سپردن مشکل دارید.
- اگر علائم فلج دارید.
- در صورت از دست دادن بینایی.
- در صورت بروز حالت گیجی.
- در صورت بروز تب خیلی بالا.
- در صورت قرمز شدن چشم‌ها.

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



آیا مطب پزشک عمومی شما در حال حاضر بسته است؟
اصولاً، کافی است که در ساعات کاری روز بعد تماس بگیرید.
مطمئن نیستید؟ در این صورت با شماره 1450، مرکز مشاوره تلفنی سلامت تماس بگیرید.

اطلاعات و منابع بیشتر را می‌توانید در www.wobinichrichtig.at بیابید.

ایالت اتریش علیاً (ÖÖ) به عنوان همکار پروژه و صندوق سلامت اتریش (ÖGK)، هیچگونه ضمانت یا مسئولیتی درباره به‌روز بودن، درستی و کامل بودن این اطلاعات ندارند، به ویژه هیچگونه ادعای حقوقی قابل توجیه نیست. استفاده، فقط برای اطلاعات غیرالزام آور و رایگان تا اطلاع ثانوی مجاز است.