

Dureri de cap

la adulți



Durerile de cap sunt o problemă foarte frecventă și răspândită. Durerile de cap sunt, de obicei, inofensive și dispar de la sine. Acestea pot fi provocate de diverși factori declanșatori și pot apărea, de asemenea, ca efect secundar al altor afecțiuni. Dacă durerile de cap apar în mod repetat, acestea pot fi migrene, cefalee din cauza tensiunii arteriale sau cefalee multiplă.

Ce puteți face personal pentru a calma durerile de cap?

- Beți suficiente lichide (2,5-3 litri pe zi).
- Luați mese regulate.
- Faceți o plimbare în aer liber.
- Reduceți stresul și permiteți-vă să vă odihniți.
- Evitați alcoolul.
- Reduceți solicitarea ochilor, de exemplu, prin utilizarea ecranelor.
- Asigurați o poziție corectă a coloanei cervicale.
- Efectuați în mod regulat exerciții de relaxare pentru zona gâtului și a umerilor.
- Uleiul esențial de mentă poate fi aplicat pe tâmpile și pe frunte.
- Ținerea brațelor sub apă rece are un efect stimulator pentru calmarea durerii de cap.
- O compresă rece pe frunte are un efect de ameliorare a durerii.
- Dacă vă simțiți în continuare afectat(ă) de dureri de cap, puteți lua analgezice pe termen scurt. Administrarea trebuie discutată întotdeauna cu un medic.

Cum puteți afla ce vă declanșează durerile de cap?

Cu ajutorul unui jurnal al durerii, pot fi identificate posibilele cauze declanșatoare ale durerilor de cap recurente. La administrarea de analgezice poate ajuta un jurnal, de asemenea, pentru a determina dacă utilizarea prea frecventă favorizează de fapt durerea.

Când trebuie să apelați la sfatul unui medic?

Adresați-vă unui medic de familie în următoarele cazuri:

- Aveți dureri de cap recurente.
- Durerile de cap se agravează progresiv.
- Măsurile sau analgezicele nu ajută la ameliorarea durerii.
- Durerile de cap duc la greață și vărsături.

Cabinetul medicului dumneavoastră de familie este închis?

De regulă, este suficient să sunați în ziua următoare.

Sunteți nesigur(ă)? Atunci sunați la 1450, serviciul telefonic de consiliere în domeniul sănătății.

Puteți găsi mai multe informații și surse la www.wobinichrichtig.at.



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

Când trebuie să apelați imediat la sfatul unui medic?

Solicitați imediat ajutor medical în caz de:

dureri de cap foarte puternice ȘI:

- un traumatism cranian în urma unui accident.
- dacă apar brusc, în decurs de câteva secunde.
- probleme de vorbire sau de memorie.
- simptome de paralizie.
- pierderea vederii.
- stare de confuzie.
- febră foarte mare.
- ochi înroșiți.

Cabinetul medicului dumneavoastră de familie este închis?

De regulă, este suficient să sunați în ziua următoare.

Sunteți nesigur(ă)? Atunci sunați la 1450, serviciul telefonic de consiliere în domeniul sănătății.

Puteți găsi mai multe informații și surse la www.wobinichrichtig.at.



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