

# Головная боль

## у взрослых



Головная боль – очень распространенная и часто встречающаяся жалоба. Головные боли обычно безвредны и быстро проходят сами по себе. Они могут быть вызваны различными провоцирующими факторами, а также могут быть побочным эффектом других заболеваний. Если головные боли повторяются, это может быть мигрень, головная боль напряжения или кластерная головная боль.

### Что можно сделать самостоятельно, чтобы облегчить головную боль?

- Употреблять достаточное количество жидкости (2,5-3 литра в день).
- Регулярно питаться.
- Гулять на свежем воздухе.
- Минимизировать стресс и давать себе отдых.
- Избегать употребления алкоголя.
- Уменьшить нагрузку на глаза, например, при использовании телевизора и гаджетов.
- Следить за тем, чтобы шейный отдел позвоночника находился в правильном положении.
- Регулярно выполнять расслабляющие упражнения для шеи и плечевого пояса.
- Можно наносить эфирное масло мяты на виски и лоб.
- Холодная ванна для рук оказывает стимулирующее действие и возвращает голове ясность.
- Прохладная повязка на лоб оказывает болеутоляющее действие.
- Если вас все еще мучает головная боль, вы можете принять обезболивающее средство для кратковременного купирования боли. Перед их приемом следует обязательно проконсультироваться с врачом.

### Как узнать причины головной боли?

Дневник боли может помочь определить возможные провоцирующие факторы повторяющихся головных болей. Если вы принимаете обезболивающие, дневник также поможет определить, не способствует ли их чрезмерное употребление возникновению боли.

### Когда следует обратиться за медицинской помощью?

Обращаться к семейному врачу необходимо в следующих случаях:

- У вас периодически возникают головные боли.
- Ваши головные боли постепенно усиливаются.
- Медикаменты или болеутоляющие средства не помогают снять боль.
- Головная боль вызывает тошноту и рвоту.

### Кабинет вашего семейного врача в данный момент закрыт?

Как правило, достаточно позвонить на следующий день в ближайшие приемные часы.

**Вы чувствуете себя неуверенно? Тогда позвоните по телефону 1450, в службу телефонного консультирования по вопросам здоровья.**



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

Дополнительную информацию материалы можно найти на сайте [www.wobinichrichtig.at](http://www.wobinichrichtig.at).

## Когда следует немедленно обратиться за медицинской помощью?

Следует немедленно обратиться за медицинской помощью, если у вас:

Очень сильные головные боли И:

- травма головы после несчастного случая.
- боль возникает внезапно в течение нескольких секунд.
- проблемы с речью или памятью.
- симптомы паралича.
- потеря зрения.
- спутанность сознания.
- очень высокая температура.
- покраснение глаз.

## Кабинет вашего семейного врача в данный момент закрыт?

Как правило, достаточно позвонить на следующий день в ближайшие приемные часы.

**Вы чувствуете себя неуверенно? Тогда позвоните по телефону 1450, в службу телефонного консультирования по вопросам здоровья.**



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

Дополнительную информацию материалы можно найти на сайте [www.wobinichrichtig.at](http://www.wobinichrichtig.at).