

# Yetişkinlerde baş ağrısı



Baş ağrıları çok sık ve yaygın görülen bir rahatsızlıktır. Normalde baş ağrıları zararsızdır ve kısa süre içinde kendiliğinden geçer. Farklı tetikleyicileri olabilir ve başka rahatsızlıklara ek olarak da görülebilirler. Baş ağrıları tekrarlanıyorsa, migren, gerilim tipi baş ağrısı veya küme baş ağrısı söz konusu olabilir.

## Baş ağrısını azaltmak için ne yapabilirsiniz?

- Yeterli seviyede sıvı tüketin (günde 2,5-3 litre).
- ğnlerinizi düzenli alın.
- Temiz havada yürüyüş yapın.
- Stresi azaltın ve kendinize sakin bir ortam hazırlayın.
- Alkol tüketiminden kaçının.
- Örneğin ekran kullanımı gibi gözü yoran işleri azaltın.
- Boyun omurgasını doğru tutmaya dikkat edin.
- Boyun ve omuz bölgesi için düzenli olarak gevşeme egzersizleri uygulayın.
- şakaklara ve alına nane esansiyel yağı uygulanabilir.
- Soğuk bir kol banyosu rahat bir kafa için fayda sağlar.
- Alına soğuk bir bez uygulanarak ağrılar azaltılabilir.
- Buna rağmen baş ağrısı çekiyorsanız, kısa süreliğine ağrı kesici kullanabilirsiniz. Kullanımdan önce mutlaka bir doktora danışmalıdır.

## Baş ağrılarını neyin tetiklediğini nasıl renebilirsiniz?

Bir ağrı günlüğü tutarak, tekrarlanan baş ağrılarının tetikleyicisini ortaya çıkarabilirsiniz. Ayrıca ağrı kesici alındığında da, çok sık ilaç kullanımının ağrıları sıklaştırıp sıklaştırmadığını görebilmek için bir günlük tutmak fayda sağlayabilmektedir.

## Ne zaman tıbbi destek alınmalıdır?

Aşağıdaki durumlarda bir aile hekimine başvurun:

- Baş ağrılarınız tekrarlanıyorsa.
- Baş ağrılarınız kötüye gidiyorsa.
- Ağrıları azaltacak önlemler veya ağrı kesiciler fayda etmiyorsa.
- Baş ağrılarınız mide bulantısına ve kusmaya neden oluyorsa.

## Aile hekimi muayenehaneniz şu an kapalı mı?

Genelde bir sonraki muayenehane günü aramanız yeterli olur.

**Bundan emin değil misiniz? Öyleyse 1450 numaralı telefon hattından sağlık danışma ekibini arayın.**

Daha fazla bilgi ve kaynak için: [www.wobinichrichtig.at](http://www.wobinichrichtig.at).



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

## Ne zaman derhal tıbbi destek alınmalıdır?

Aşağıdaki durumlarda derhal tıbbi destek alın:

Ağır baş ağrınıza EK OLARAK:

- Bir kaza sonrası baş yaralanmasında.
- Ağrılar birkaç saniye içinde aniden ortaya çıkıyorsa.
- Konuşma veya hatırlama sorunları çekiyorsanız.
- Felç belirtileri görünüyorsa.
- Görme kaybı varsa.
- Kafa karışıklığı varsa.
- Çok yüksek ateşte.
- Gözler kızarmışsa.

### Aile hekimi muayenehaneniz şu an kapalı mı?

Genelde bir sonraki muayenehane günü aramanız yeterli olur.

**Bundan emin değil misiniz? Öyleyse 1450 numaralı telefon hattından sağlık danışma ekibini arayın.**

Daha fazla bilgi ve kaynak için: [www.wobinichrichtig.at](http://www.wobinichrichtig.at).



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