

الصداع بين البالغين



الصداع من الشكاوى الشائعة جدًا وواسعة الانتشار. عادة لا يكون الصداع ضارًا ويختفي بسرعة من تلقاء نفسه. وقد يحدث الصداع بسبب محفزات مختلفة وقد يحدث أيضًا كأثر جانبي لشكاوى أخرى. إذا تكررت الإصابة بالصداع، فقد يدور الأمر حول صداع نصفي أو صداع توتر أو صداع عنقودي.

ماذا يمكنك أن تفعله بدورك لتخفيف الصداع؟

- اشرب كمية كافية من السوائل (2.5-3 لتر يوميًا).
- تناول الوجبات بصورة منتظمة.
- امش في الهواء المنعش.
- قلل التوتر واحصل على بعض الراحة.
- تجنب تناول الكحول.
- قلل الضغط على العين، على سبيل المثال تقليل استخدام الشاشات.
- تأكد أن العمود الفقري العنقي في وضعية صحيحة.
- مارس تمارين الاسترخاء بصورة منتظمة لمنطقة الرقبة والكتف.
- يمكن دهن زيت النعناع العطري على الصدغين والجبهة.
- كما أن لفافات الذراع الباردة لها تأثير محفز على الرأس.
- ووضِع قطعة قماش باردة على الجبهة له تأثير مسكن للألم.
- إذا كنت لا تزال تشعر بالانزعاج بسبب الصداع، يمكنك تناول مسكنات الألم لفترة قصيرة. يجب دائمًا مناقشة تناول الأدوية مع الطبيب.

كيف يمكنك معرفة أسباب الصداع؟

باستخدام مذكرة الألم، يمكن تحديد المحفزات المحتملة للإصابة المتكررة بالصداع. عند تناول مسكنات الألم، قد تساعد المذكرة أيضًا في تحديد ما إذا كان الاستخدام المتكرر يزيد الألم بالفعل.

متى يجب طلب المشورة الطبية؟

يرجى الاتصال بطبيب الأسرة في الحالات التالية:

- إذا كنت تصاب بالصداع بشكل متكرر.
- إذا كان الصداع لديك يتفاقم تدريجيًا.
- إذا لم تساعدك التدابير أو المسكنات في تخفيف الألم.
- إذا كان الصداع يسبب لك الغثيان والقيء.

متى يجب طلب المشورة الطبية فورًا؟

يجب طلب المساعدة الطبية فورًا في حالة:

الصداع الشديد جدًا وكذلك:

- إصابة الرأس بعد وقوع حادث.
- إذا حدث ذلك فجأة في غضون ثوانٍ قليلة.
- في حالة ظهور مشاكل عند التحدث أو التذكر.
- في حالة وجود أعراض شلل.
- في حالة فقدان البصر.
- في حالة الارتباك.
- في حالة الحمى الشديدة للغاية.
- في حالة احمرار العين.

كقاعدة عامة، يكفي أن تتصل في اليوم التالي للاستشارات الطبية.
هل تشعر بالقلق؟ اتصل إذا بالرقم 1450، خدمة المشورة الصحية الهاتفية.

يمكنك العثور على المزيد من المعلومات والمصادر على الموقع www.wobinichrichtig.at.

GESUND
WERDEN.
Wo bin ich
richtig?



أي ضمان أو مسؤولية حول مدى موضوعية هذه المعلومات وصحتها ÖGK لا يتحمل شركاء المشروع، ولاية النمسا العليا ومؤسسة واكتمالها، وعلى وجه الخصوص، ليست هناك أي مطالبات قانونية مُبررة. لا يُسمح باستخدام هذه المعلومات إلا للاستعلام غير الملزم