

Durerea de cap si migrena

Aceasta fisa informativa va ajuta sa intelegeti ceea ce este considerat ca fiind 'normal' si la ce sa va asteptati daca ocazional va doare capul. De asemenea va explica in ce situatii trebuie sa va ingrijorati si sa mergeti la medic.

Util de stiut

- **Forme obisnuite de durere de cap** Cea mai comuna durere de cap este cea de tip tensiune si este ceea ce consideram durerea de cap 'normala', de zi cu zi. Este usoara sau moderata si tinde sa afecteze ambele parti ale capului. Durerea de cap tip tensiune se simte fie ca 'presiune' sau ca o 'strangere' si nu este afectata de rutine zilnica. Migrena este o durere de la moderata la severa, se simte ca o 'zbatere' (pulsatie), poate afecta una sau ambele parti ale capului si se agraveaza daca incercam sa ne continuam activitatile de rutina zilnica.
- **Cauze mai putin comune ale durerii de cap** Acestea includ sindromul mixt (o durere severa sau chiar foarte puternica in jurul sau deasupra ochiului), dureri de cap provocate de abuzul de medicamente (afecteaza 1-2 persoane din 100), inflamarea vaselor de sange (algia vasculara) si presiune puternica in cap (provocata de exemplu de sangerare sau o tumora).
- **Durerile de cap sunt ceva obisnuit** Chiar si 8 din 10 persoane pot suferi ocazional de durerea de cap cauzata de tensiune si 1-2 persoane din 10 sufera de migrena.
- **Cauze ale migrenei** Migrena poate avea multe cauze, precum anumite alimente, stress, foame, oboseala si se poate inrautati in perioada ciclului menstrual sau cand se ia pastila contraceptiva combinata (cunoscuta si sub numele de pilula).

La ce va puteti astepta

- ✓ **Rareori au forme serioase** Desi durerile de cap va pot afecta viata in mod serios, rareori sunt grave sau pun viata in pericol. De cele mai multe ori trec de la sine in 24 de ore.
- ✓ **Teste** De regula nu sunt necesare analize, precum cele de sange sau encefalogramme.

Ce puteti face dvs – atat acum cat si pe viitor

- ✓ **Un jurnal al durerilor de cap** Pastrati un jurnal si notati cat de des va doare capul, cat dureaza si intensitatea durerii. In aceste fel va puteti da seama daca exista un tipar anume si cum raspundeti la tratament. Aceste informatii sunt utile atunci cand mergeti la medic pt consultatie.

Continuat pe verso

O varianta online utila in monitorizarea migrenei este valabila pe

<http://www.migraineclinic.org.uk/wpcontent/uploads/2012/01/NMC-monthly-diary.pdf>

- ✓ **Stilul de viata** Incercati sa va odihniti si sa dormiti cat mai mult si nu pierdeti nici o ocazie de a va relaxa.



Creat de catre **Self Care Forum** (www.selfcareforum.org). Ultima revizuire efectuata la data de 04 Mar 14. Pt. sugestii si comentarii va rugam contacti Libby Whittaker la 020 7421 9318 sau pe email libby.whittaker@selfcareforum.org

FISA INFORMATIVA NR. 6 (versiunea 1.0.1.)

- ✓ **Dieta si lichide** Beti cel putin intre 6 si 8 pahare de lichid (ideal ar fi apa) pe zi. Evitati alcoolul si mancati in mod regulat.
- ✓ **Analgezice** Diverse analgezice pot fi cumparate fara reteta medicala. Deseori alegerea depinde de preferintele personale si trebuie tinut seama de alte afectiuni de care suferiti, alte medicamente pe care le luati si de posibilele efecte secundare. Pt migrena exista medicamente speciale. Evitati sa luati analgezice mai mult de 10 - 15 zile pe luna.
- ✓ **Alte tratamente** Acupunctura poate de asemenea ajuta contra migrenei si a durerii de cap cauzata de tensiune. Riboflavina (se poate cumpara din magazine ca supliment alimentar) poate de asemenea avea efect la unii pacienti in ameliorarea frecventei si intensitatii durerii cauzata de migrena. Terapiile manuales pot avea efect daca suferiti de dureri ale gatului.

Cand este recomandat sa mergeti la medic

Daca analgezicele cumparate fara reteta nu au efect, sau daca din cauza durerii nu puteti merge la serviciu, ori sa va continuati rutina zilnica, mergeti la un control medical! De asemenea mergeti la doctor in oricare din urmatoarele situatii:

- **Frecventa** Durerile de cap devin din ce in ce mai frecvente;
- **Alte simptome** Daca vomitati sau aveti febra mare fara un alt motiv aparent. Daca va intepeneste gatul sau daca va simtiti ametit/a;
- **In urma unei lovituri la cap** Daca suferiti de dureri de cap persistente in urma unei lovituri la cap (desi o durere de cap usoara timp de vreo doua zile este fireasca dupa o lovitura la cap si de obicei nedaunatoare in alt mod);
- **Somn** Durerea de cap va impiedica sa dormiti, sau va treziti din somn din cauza asta;
- **Anumite situatii** Devine mai severa cand tusiti, daca va aplecati, cand stati intins sau cand radeti;
- **Vorbire si personalitate** Daca observati o schimbare la vorbire sau in personalitate/ comportament;
- **Senzatii ciudate** Daca incepeti sa simtiti slabiciune, amorteala sau alte senzatii ciudate in corp, sau daca va simtiti nesigur pe picioare (pierderea echilibrului) ;
- **Severitate** Daca simtiti o durere de cap brusca, foarte puternica, precum 'o lovitura de ciocan';
- **Ochii** Daca va dor ochii atunci cand va uitati la lumina mai puternica, sau simtiti alte simptome neobisnuite la ochi, precum 'luminite', 'goluri de vedere', vedere distorsionata, incetosata, sau pierderea temporara a vederii;
- **Alte simptome** Daca aveti dureri de muschi, dureri la mestecat, sensibilitatea scalpului, sau daca va este rau.

Pt. mai multe informatii

NHS Choices <http://www.nhs.uk/conditions/headache/Pages/Introduction.aspx> si Pain Toolkit www.pain toolkit.org (ambele in lb. engleza) au mai multe informatii despre prevenirea si tratarea durerilor de cap.

Continuat pe verso

Farmacistul dvs va poate ajuta de asemenea cu evaluarea simptomelor si sfaturi despre medicamentele potrivite.



Creat de catre **Self Care Forum** (www.selfcareforum.org). Utima revizuire efectuata la data de 04 Mar 14. Pt. sugestii si comentarii va rugam contacti Libby Whittaker la 020 7421 9318 sau pe email libby.whittaker@selfcareforum.org

