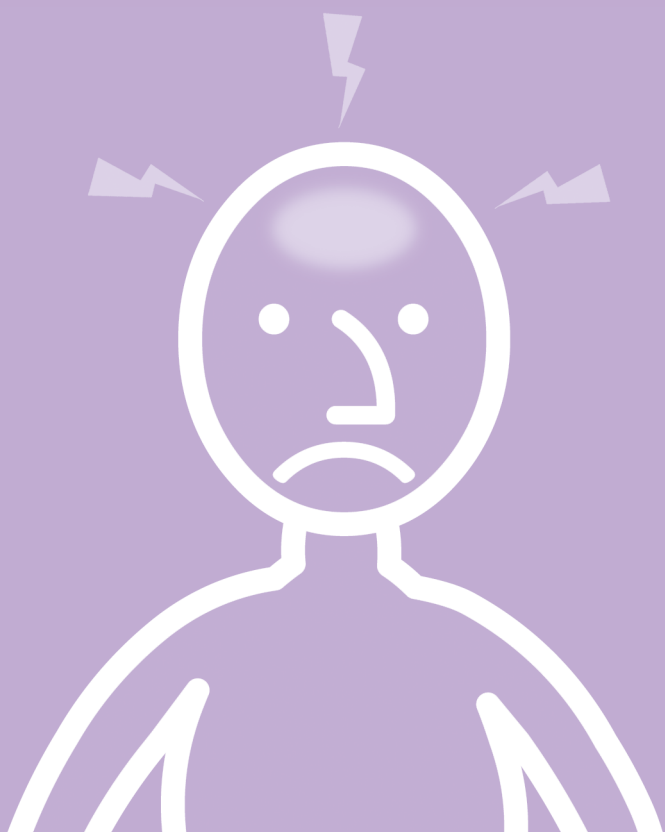


Madax xanuunka



Maxey tahey?

Qof walba mar uun madax xanuun wuu ku dhacaa. Marmar waqti yar ayey qaadataa, laakiin waxaa jira dad badanaa madax xanuunku hayo. Noocyo badan oo madax xanuun ah ayaa jira. Labada nooc oo ugu badan waa madax xanuunka welwelka/fekerka ku yimaada iyo ka ey xidida maskaxdu ey isku shuuqaan ama weynaadaan, goonjab.

Spanningshoofdpijn wuxuu badanaa keena dareen ah in foolka suun si adag loogu dhuujiyey oo kale ah. Si tartiib-tartiib ah ayuu u bilowdaa, si tartiib tartiib ahna wuu u baxaa. Waqti gaaban ayuuna qaadan karaa, laakiin xitaa maalmo ama marmar sitimaano ayuu qaadan karaa.

Migraine waa madax xanuun dhexdhexaad ama xoog kuu garaacaya oo badanaa mar kasta ey lalabo iyo hunqaaco/matag la socdaan. Xanuunku badanaa hal meel oo madaxa ah ayuu hayaa. Madax xanuunka noocaas ah badanaa waqti yar ka hor intuusan kuugu soo boodin ayaa la dareemaa. Waxaad tusaale ahaan arkeysaa xidigo-xidigo ama birbiriq/dhaldhalaal. Dadka qaarkood intaan lagu soo boodin wax yar ka hor aya udug nooc gooni ah usoo urayaan. Marka qofka lagu soo boodayo badanaa iftiinka iyo shanqartuba wey dhibayaan. Qofba waqti ayuu madax xanuunka noocan ahi uga baxaa, waxeyna u dhaxaysaa maalin barkeed ilaa laba maalmood.

Hoofdpijn

9

Wat is het?

Bijna iedereen heeft wel eens hoofdpijn. Soms duurt het heel kort, maar er zijn ook mensen die bijna voortdurend hoofdpijn hebben. Er zijn veel soorten hoofdpijn. De twee meest voorkomende soorten zijn spanningshoofdpijn en migraine. Deze folder gaat voornamelijk over deze twee soorten hoofdpijn.

Spanningshoofdpijn geeft meestal een gevoel alsof er een strakke band om het (voor-)hoofd zit. Het begint geleidelijk en gaat ook geleidelijk weer weg. Het kan heel kort duren, maar ook dagen, soms weken, aanhouden. Nek en schouders zijn vaak ook pijnlijk en gespannen.

Migraine is een matige of heftige, bonzende hoofdpijn die bijna altijd samengaat met misselijkheid of braken. De pijn zit meestal maar aan één kant van het hoofd. Vaak kondigt een migraine-aanval zich kort van tevoren aan. U ziet dan bijvoorbeeld schitteringen of bepaalde lichtfiguren. Sommige mensen ruiken typische geuren vlak voor een aanval. Tijdens de aanval worden licht en geluid dikwijls slecht verdragen. Een migraine-aanval duurt niet bij iedereen even lang: het varieert van een halve dag tot twee dagen.

Maxaad adigu iskaa uga qaban kartaa?

Wey dhib badan tahey in talo madax xanuunyada kala duwan oo dhan u fiican la dhiibo. Hawo nadiif ah, nasasho habeenadii ah iyo welwel/feker iska ilaalin (ontspanning) ayaa mar walba muhiim ah. Waxaa kaloo muhiim ah inaad ogaatid waxa madax xanuunka kuu soo jiida. Habka ugu fiican oo aad taa ku sameyn kartid waa adigoo buugmaalmeedka madax xanuunka (hoofdpijndagboek) mar walba wax ku qora. Buuggaas ayaad waxaad maalin walba ku qoreysaa wixii aad sameysay, wixii aad cuntay, markuu madax xanuunku kuugu bilowday iyo heerka xanuunkiisu ahaa. Waxaad taa ku sameyn kartaa adigoo lambaro 0 ilaa 10 ah kala siiya, taasoo macnaheedu tahey in 10 uu madax xanuunka ugu culus yahey. Qaabkaas ayaadna ku ogaan kartaa in kafeega (qaxwada), sigaarka, waqti dheer oo aad hal nooc u shaqeyso ama waxyaabo kale ey madax xanuunka kuu keenaan iyo in kale. Ka taxadar (qaabka) shaqadaada marka uu spanningshoofdpijn ku haayo, iskuna day inaad haddii loo baahdo bedesho. Mararka qaarkood waxaa tusaaale ahaan ku caawineysa haddii aadan kombuyuutarka si qallooc-qallooc ah aadan u fiirineynin ama kursi aad ku fadhiisatid hoos ama kor u qaadid. Qandicinta qoorta ah culeyska wey dhimi kartaa, sidoo kale jimicsiga is debcinta ah, nasashada amaba howl culus oo aad qabatid ayaa ku caawin kara. Inaad xoogaa baaskiil soo kaxeysa ama socoto ayaana marmar inaad kaniiniga madax xanuunka cunto ka roon. Labadaa nooc ee madax xanuunka ahba waxaa iyana sida daawada oo kale muhiim u ah nasasho iyo hurdo habeeneed wanaagsan.

Nooc kasta oo madax xanuun ah xanuun jebiye ayaad u isticmaali kartaa. Laakiin taa ha badsanin. Maadaama ey badsashada kaniiniyada madax xanuunka ey madax xanuun kuu keeni karto.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Het is moeilijk om een advies te geven dat voor alle soorten hoofdpijn geldt. Frisse lucht, een goede nachtrust en voldoende ontspanning zijn altijd van belang. Verder is het belangrijk te achterhalen wat bij u de hoofdpijn uitlokt. De beste manier om daarachter te komen, is het bijhouden van een hoofdpijndagboek. Daarin schrijft u elke dag op wat u gedaan heeft, wat u gegeten heeft, wanneer de hoofdpijn opkwam en hoe erg de hoofdpijn was. U kunt dit doen door een cijfer van 0 tot 10 te geven, waarbij 10 de ergste hoofdpijn is. Op deze manier kunt u achterhalen of bij u koffie, roken, lang in één houding werken of iets anders de hoofdpijn uitlokt.

Let bij spanningshoofdpijn op uw (werk)houding en probeer deze zo nodig te veranderen. Soms helpt het als u bijvoorbeeld niet meer schuin naar uw computerscherm hoeft te kijken of wanneer u uw stoelzitting hoger of lager zet. Warmte in de nek kan verlichting geven, evenals ontspanningsoefeningen, rust of juist een stevige lichamelijke inspanning. Een eind fietsen of wandelen helpt wel eens beter dan een pijnstillertje.

Bij migraine en spanningshoofdpijn zijn ontspanning en een goede nachtrust net zo belangrijk als medicijnen.

Voor alle soorten hoofdpijn kunt u een pijnstillertje gebruiken. Maar doe dit niet te veel. Door regelmatig gebruik van pijnstillers kunt u juist weer hoofdpijn krijgen.

Goorma ayey tahey inaad dhaqtarka reerka (huisarts) aaddo?

La xiriir dhaqtarkaaga reerka:

- Haddii madax xanuunka inkasta oo aad tallaabooyinkii la rabey qaadey uusan weli kaa bixin;
- Haddii uu madax xanuun culus oo aan weli horey kuugu dhicin ku qabto;
- Haddii uu sabab la'aan, madax xanuun xoog leh kuugu soo boodo, kasoo aad jiro saa'id ah dareemaysid;
- Haddii madax xanuun xoog leh ku qabto, markii aad shil gashey kadib;
- Haddii aad akhbaar (informatie) buug maalmeedka madax xanuunka (hoofdpijndagboek) ku saabsan u bahaan ama aad buug-maalmeedkaaga in lagaala hadlo dooneysid.

Haddii ey xanuuno (waxyaabo kale) oo aad ka welwelsan tahey jiraan la tasho dhaqtarkaaga reerka.

Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- Als de hoofdpijn ondanks genomen maatregelen niet verdwijnt;
- Als u een zware hoofdpijn krijgt die u niet eerder heeft gehad;
- Als u zonder aanleiding een snel opkomende, heftige hoofdpijn krijgt, waarbij u zich erg ziek voelt;
- Als u heftige hoofdpijn krijgt na een ongeval;
- Als u informatie over het hoofdpijndagboek wilt of als u uw dagboek wilt bespreken.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Colofon

• Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland • Illustraties: Spoetnik, Groningen • Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder hoofdpijn, januari 2002 • Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken • Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers