

Headaches

A headache is pain felt in the head. There are different types and causes of headaches.

Sinus Headache

A sinus headache causes pain in the front of the head and face. The pain is caused by swelling in the sinus passages that are behind the cheeks, nose and eyes. The pain is worse when bending forward and when first waking up in the morning. You may have nasal drainage or a sore throat.

Tension Headache

A tension headache is caused by muscle tension in the head and neck. Signs of a tension headache include a dull or constant throbbing pain above the eyes and across the back of the head. The pain may spread to the whole head or move into the neck and shoulders. The muscles in these areas may feel tight.

Migraine Headache

A migraine headache is caused by the swelling of blood vessels in the brain. Things that may trigger a migraine include:

- Bright or flashing lights, loud noises or strong smells
- Certain foods or drinks such as:
 - ▶ Hard cheese
 - ▶ Processed meats such as bacon, hot dogs and deli meats
 - ▶ Wheat bread or grains with gluten
 - ▶ Additives such as artificial sweeteners or MSG

الصداع

الصداع هو ألم في الرأس. وهناك أنواع وأسباب مختلفة للصداع.

الصداع الجيبي

يُسبب الصداع الجيبي ألماً في الجانب الأمامي من الرأس والوجه. وينجم الألم عن تورم المسالك الجيبية الواقعة خلف الوجنتين والأنف والعينين. ويكون الألم سيئاً عند الانحناء للأمام وعند الاستيقاظ في الصباح مباشرة. وقد تعاني من تصريف أنفي أو التهاب في الحلق.

الصداع التوترى

ينجم الصداع التوترى عن توتر العضلات في الرأس والرقبة. تشمل أعراض الصداع التوترى وجود ألم نابض معتدل أو ثابت فوق العينين وعبر مؤخرة الرأس. وقد ينتشر الألم إلى الرأس بالكامل أو ينتقل إلى الرقبة والكتفين. وقد تكون العضلات في هذه المناطق مشدودة.

الصداع النصفى

ينشأ الصداع النصفى عن تورم الأوعية الدموية في المخ. ومن بين الأشياء التي قد تثير الصداع النصفى:

- الأضواء اللامعة أو الوامضة أو الضوضاء المرتفعة أو الروائح القوية
- أطعمة ومشروبات محددة مثل:
 - ▶ الجبن الجاف
 - ▶ اللحوم المعالجة مثل شرائح لحم الخنزير المقدد والسجق الساخن واللحوم المتبلة والمجففة والجاهزة للأكل
 - ▶ خبز القمح أو الحبوب التي تشتمل على الجلوتين
 - ▶ الإضافات مثل المحلّيات الاصطناعية أو غلوتومات أحادي الصوديوم

- ▶ Caffeine found in coffee, tea, soft drinks and chocolate
- ▶ Red wine or other alcoholic drinks
- Changes in the weather or air pressure
- Eye strain
- Hormone changes in women such as during a menstrual period
- Medicines such as birth control pills
- Oversleeping or not getting enough sleep
- Skipping meals or going too long without eating
- Smoking or being around smoke
- Stress

Migraines cause severe pain, vision changes, and nausea or vomiting. Light, noise or some smells may worsen these signs. The pain may begin around the eye or temple and tends to be on one side of the head, but it may spread.

There may be warning signs before a migraine called an aura. Warning signs may include:

- Sudden tiredness or frequent yawning
- Visual changes such as blind spots, seeing bright lights, lines or other things that are not there, or blurred vision
- Tingling in an arm or leg

Cluster Headache

A cluster headache causes severe head pain. The headaches occur in groups or clusters. They happen 1 or more times a day over a cycle of weeks or months. At the end of a cluster cycle, the headaches will suddenly stop. They often do not come back for 6 months to a year or longer. It is not known what causes a cluster headache, but there are things that may trigger one including:

▶ الكافيين الموجود في القهوة والشاي والمشروبات الغازية والشيكولاتة

▶ النبيذ الأحمر أو المشروبات الكحولية الأخرى

• التغيرات في الطقس أو ضغط الهواء

• إجهاد العينين

• تغير الهرمونات لدى النساء كما يحدث أثناء الدورة الشهرية

• الأدوية مثل أقراص منع الحمل

• فرط النوم أو عدم النوم بشكل كافٍ

• تخطي الوجبات أو مرور فترات طويلة جداً بدون تناول الطعام

• التدخين أو التواجد في أماكن بها دخان

• التوتر

يتسبب الصداع النصفي في ألم حاد أو تغيرات في الرؤية أو غثيان أو قيء. وقد يؤدي الضوء أو الضوضاء أو بعض الروائح إلى ازدياد هذه الأعراض سوءاً. قد يبدأ الألم حول العين أو الصدغ ويغلب أن يكون على جانب واحد من الرأس، لكنه قد ينتشر.

قد تكون هناك أعراض تحذيرية قبل الصداع النصفي يُطلق عليها الأورة. وقد تشمل الأعراض التحذيرية:

• الإرهاق المفاجئ أو التثاؤب المتكرر

• التغيرات البصرية مثل النقاط العمياء ورؤية أضواء لامعة أو خطوط أو أشياء أخرى ليست موجودة بالفعل، أو تغير الرؤية

• الوخز في الذراع أو الساق

الصداع العنقودي

يتسبب الصداع العنقودي في ألم حاد بالرأس. ويحدث الصداع في شكل مجموعات أو عناقيد. وهو يحدث مرة واحدة أو أكثر يومياً على مدار دورة تمتد أسابيع أو شهور. وفي نهاية الدورة العنقودية، يتوقف الصداع فجأة. وهو لا يعود في الغالب لمدة تتراوح من 6 أشهر حتى عام أو أطول من ذلك. ويشار إلى أن مسببات الصداع العنقودي غير معلومة، لكن هناك أشياء قد تنثير ذلك الصداع تشمل ما يلي:

- Changes in the amount of daily sunlight during the spring and fall
- Glare from light
- Alcohol
- Smoking
- Certain foods
- Some medicines

Your Care

Your doctor will do an exam. Your care will be based on the signs and type of headache you have. As a part of your care you may need to:

- Take over the counter medicines such as acetaminophen, aspirin or ibuprofen for headaches, as your doctor orders. **Do not** give aspirin to children. If over the counter medicines do not help your pain, talk to your doctor about prescription medicines.
- Apply heat or cold to your neck or head.
- Get enough sleep.
- Relax, reduce stress and use good posture.
- Eat a healthy diet and do not delay or miss meals.
- Avoid eyestrain.
- Avoid smoke and alcohol.
- Keep a headache diary or calendar to help find and avoid things that trigger your headaches.

Call your doctor right away if:

- Your headache occurs with a head injury.
- You have slurred speech, change in vision, problems moving your arms or legs, loss of balance, confusion, or memory loss.

- التغيرات في مقدار ضوء الشمس اليومي أثناء الربيع والخريف
- التوهج من الضوء
- الكحول
- التدخين
- بعض الأطعمة
- بعض الأدوية

رعايتك

سوف يقوم طبيبك بفحصك. وسوف تقوم الرعاية المقدمة إليك على أعراض ونوع الصداع الذي تعاني منه. وقد تحتاج كجزء من رعايتك إلى ما يلي:

- تناول أدوية لا تُصرف بروشتة مثل الأسيتامينوفين أو الأسبرين أو الأيبوبروفين، بحسب ما يأمر به الطبيب. **لا تُعط** الأسبرين للأطفال. إذا لم تساعد الأدوية التي لا تُصرف بروشتة في علاج الألم، فتحدث إلى طبيبك بشأن الأدوية التي تُصرف بروشتة.
- ضع أشياء لتدفئة أو تبريد رقبتك أو رأسك.
- احصل على قسط كافٍ من النوم.
- استرخ وقلل التوتر واجلس في وضعية جيدة.
- تناول أطعمة صحية ولا تؤخر الوجبات أو تتخطاها.
- تجنب إجهاد العينين.
- تجنب التدخين والكحوليات.
- احتفظ بمفكرة أو تقويم للصداع من أجل مساعدتك في العثور على الأشياء التي تثير الصداع وتجنبها.

اتصل بطبيبك على الفور في الحالات التالية.

- إذا حدث الصداع مع إصابة في الرأس.
- إذا كنت تتلعثم في الكلام أو تعاني من تغير في الرؤية أو مشكلات في تحريك ذراعيك أو ساقيك أو فقدان التوازن أو الارتباك أو فقدان الذاكرة.

- You have a headache with a fever, stiff neck, nausea and vomiting.
- Your headache is sudden and severe.
- Your headache gets worse over a 24-hour period or lasts longer than one day.
- Your headache is severe and is near one eye with redness in that eye.
- You have a history of headaches, but they have changed in pattern or intensity.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

2005 – 2/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

- إذا كنت تعاني من صداع مصحوب بحمى وتيبس في الرقبة وإسهال وقيء.
 - إذا كان الصداع مفاجئاً وحاداً.
 - إذا ازداد الصداع سوءاً على مدار فترة 24 ساعة أو دام أكثر من يوم واحد.
 - إذا كان صداعك حاداً وبالقرب من عين واحدة مع احمرار في تلك العين.
 - إذا كان لديك تاريخ في الإصابة بالصداع، لكن نمطه أو حدته قد تغيرت.
- تحدث إلى الطبيب أو الممرض/الممرضة إذا كان لديك أية استفسارات أو مخاوف.**

2005 – 2/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.