

# Headaches

A headache is a pain 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
  - Caffeine found in coffee, tea, soft drinks, and chocolate
  - Red wine or other alcoholic drinks

# Céphalées

Une céphalée est une douleur dans la tête. Il existe différents types et différentes causes de céphalées.

## **Céphalée due à la sinusite**

Une céphalée due à la sinusite provoque une douleur vers l'avant de la tête et au niveau du visage. Cette douleur est provoquée par un gonflement des cavités sinusiennes qui sont situées derrière les joues, le nez et les yeux. La douleur est pire lorsque vous vous penchez en avant et lorsque vous vous réveillez le matin. Vous pouvez présenter un écoulement nasal ou un mal de gorge.

## **Céphalée de tension**

Une céphalée de tension est provoquée par une tension musculaire au niveau de la tête et du cou. Les signes d'une céphalée de tension comprennent notamment une douleur lancinante sourde ou constante au-dessus des yeux et une douleur transversale à l'arrière de la tête. La douleur peut se propager dans toute la tête ou se déplacer au niveau du cou et des épaules. Les muscles de ces zones peuvent être contractés.

## **Migraine**

Une migraine est provoquée par le gonflement des vaisseaux sanguins du cerveau.

Les éléments pouvant déclencher une migraine sont :

- Des lumières vives ou scintillantes, des bruits sourds ou de fortes odeurs
- Certains aliments ou boissons comme :
  - Du fromage à pâte dure
  - Des viandes transformées comme le bacon, les hot-dogs et la charcuterie
  - Du pain à la farine de blé ou du pain complet contenant du gluten
  - Des additifs comme les édulcorants artificiels ou le glutamate monosodique (MSG)
  - La caféine que l'on trouve dans le café, le thé, les boissons gazeuses et le chocolat
  - Le vin rouge ou autres boissons alcoolisées

- Changes in the weather or air pressure
- Eye strain
- Hormone changes in women such as during a monthly 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:

- Changes in the amount of daily sunlight during the spring and fall
- Glare from light

- Les changements météorologiques ou atmosphériques
- Fatigue oculaire
- Les modifications hormonales chez les femmes comme pendant la menstruation
- Des médicaments comme les pilules contraceptives
- Un excès ou un manque de sommeil
- Sauter des repas ou passer trop de temps sans manger
- La tabagisme ou être dans un environnement enfumé.
- Le stress

Les migraines provoquent des douleurs sévères, des modifications de la vue, la nausée ou des vomissements. La lumière, le bruit ou certaines odeurs peuvent aggraver ces signes. La douleur peut débuter autour de l'œil ou aux tempes et a tendance à se localiser sur un côté de la tête, elle peut cependant se propager.

Il peut y avoir des signes avant-coureurs d'une migraine que l'on appelle aura. Ces signes avant-coureurs peuvent comprendre :

- Une fatigue soudaine ou des bâillements fréquents
- Des modifications de la vue comme des taches aveugles, voir des lumières vives, des lignes ou d'autres choses qui ne sont pas là, ou une vision trouble
- Des picotements dans un bras ou une jambe

### **Céphalée vasculaire de Horton**

Une céphalée vasculaire de Horton provoque de sévères douleurs à la tête. Les céphalées surviennent en groupes. Elles surviennent 1 à plusieurs fois par jour pendant un cycle qui dure des semaines ou des mois. À la fin d'un cycle, les céphalées s'arrêtent brusquement. Généralement, elles ne réapparaissent pas pendant 6 mois à un an ou plus. Les causes de la céphalée vasculaire de Horton sont inconnues mais il existe des choses qui peuvent la déclencher, notamment :

- Des modifications de la quantité quotidienne de lumière solaire au printemps et à l'automne
- Une lumière éblouissante

- 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 triggers.

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.
- You have a headache with a fever, stiff neck, nausea and vomiting.
- Your headache is sudden and severe.

- L'alcool
- Le tabagisme
- Certains aliments
- Certains médicaments

## **Votre traitement**

Votre médecin fera un examen. Vos soins seront basés sur les signes et le type de céphalée que vous présentez. En tant que partie intégrante de votre traitement, il est possible que vous deviez :

- Prendre des médicaments délivrés sans ordonnance comme l'acétaminophène, l'aspirine, ou de l'ibuprofène pour les maux de tête, selon les recommandations de votre médecin. **Ne donnez pas** d'aspirine aux enfants. Si les médicaments délivrés sans ordonnance ne soulagent pas votre douleur, demandez à votre médecin qu'il vous prescrive des médicaments.
- Appliquez de la chaleur ou du froid sur votre cou ou votre tête.
- Dormez suffisamment.
- Détendez-vous, réduisez votre stress et prenez une bonne posture.
- Mangez équilibré et ne retardez pas ou ne sautez pas de repas.
- Évitez la fatigue oculaire.
- Évitez le tabac et l'alcool.
- Tenez un journal ou un calendrier de vos céphalées pour vous permettre de découvrir et d'éviter les facteurs déclenchants.

Appelez **immédiatement** votre médecin si :

- Votre céphalée survient après une blessure à la tête.
- Vous avez un discours inarticulé, des modifications de la vue, des difficultés à bouger vos bras ou vos jambes, une perte d'équilibre, une confusion, ou une perte de mémoire.
- Vous présentez une céphalée avec de la fièvre, des raideurs au niveau du cou, une nausée et des vomissements.
- Votre céphalée est soudaine et sévère.

- 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.**

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

- Votre céphalée empire sur une période de 24 heures ou dure plus longtemps qu'une journée.
- Votre céphalée est sévère, est localisée près d'un œil et cet œil présente une rougeur.
- Vous avez des antécédents de céphalées mais leur aspect ou leur intensité a changé.

**Parlez à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.**

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

Headaches. African French