

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

두통

두통은 머리에 생기는 통증입니다. 두통의 유형과 그 원인이 여러 가지 있습니다.

부비동(sinus) 두통

부비동 두통은 머리와 얼굴 앞 부분에 통증이 옵니다. 통증의 원인은 뺨과 코 그리고 안구 뒤에 있는 부비동 통로가 부었기 때문입니다. 몸을 앞으로 구부리거나 아침에 막 일어날 때 두통이 가장 심합니다. 두통과 더불어 콧물이 나거나 목이 아플 수 있습니다.

스트레스 두통

스트레스 두통은 머리와 목의 근육이 긴장되었기 때문에 생깁니다. 스트레스 두통의 증세로는 두 눈 위와 머리 뒷부분 전체가 계속 지끈지끈 쭉십니다. 통증이 머리 전체에 퍼질 수도 있고 목과 어깨로 이동할 수도 있습니다. 이 부위의 근육을 만지면 경직되어 있는 경우가 많습니다.

편두통

편두통이란 뇌 안에 혈관이 부었기 때문에 생깁니다.

편두통을 일으키게 하는 요소들:

- 밝거나 번쩍거리는 불, 시끄러운 소리 또는 강렬한 냄새
- 아래의 일부 식품이나 음료수:
 - 딱딱한 치즈
 - 베이컨, 핫독, 샌드위치 고기와 같은 가공한 육류
 - 밀 빵이나 글루텐이 들어있는 곡류
 - 감미료나 MSG(미원)와 같은 첨가제
 - 커피, 티, 청량음료, 초콜릿에 들어있는 카페인
 - 적포도주나 그밖에 다른 알코올 음료

- 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

- 날씨나 기압이 바뀔 때
- 눈이 피로
- 여성들의 경우 특히 생리 중에 호르몬 변화
- 피임약 같은 약
- 잠을 너무 잤거나 잠이 부족할 때
- 식사를 건너 뛰거나 식사 한지 오래 되었을 때
- 흡연이나 담배 냄새
- 스트레스

편두통이 오면 극심한 두통이 생기고, 시각에 변화가 오고, 메스껍거나 멀미를 하게 됩니다. 불빛이나 소음 또는 냄새를 접하면 증세가 더 심해집니다. 통증은 눈 주위나 관자놀이에서 시작하여 머리 한 쪽 만 아프다가 퍼질 수 있습니다.

편두통이 오기 전에 소위 예고 증세 즉 아우라(aura)가 올 수 있습니다. 예고 증세로는 :

- 갑자기 피곤하고 하품이 자주 나온다
- 사물을 볼 때 안 보이는 점들이 생기고, 밝은 빛들이 보이고, 줄들이 보이거나 실제로는 존재하지 않는 것들이 보이거나 시야가 흐려진다
- 팔이나 다리가 따끔거린다

군집성 두통

군집성 두통도 극심한 통증을 가져옵니다. 통증이 집단적으로 생깁니다. 몇 주나 몇 개월 주기 동안 하루에 한 번이나 그 이상이 생깁니다. 군집성 주기가 끝나면 두통이 갑자기 없어집니다. 그 후 두통은 6개월에서 1년 이상은 두통이 재발하지 않습니다. 군집성 두통의 원인은 아직 밝혀지지 않았지만 이러한 두통을 유발하는 요소들은 아래와 같습니다:

- 봄과 가을에 낮에 일조량의 변화
- 빛의 반사

- 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.

- 음주
- 흡연
- 일부 식품
- 일부 약품

관리 방법

의사가 검사를 합니다. 두통의 증세와 유형에 따라서 관리 방법이 정해집니다. 관리의 일환으로 다음이 필요합니다:

- 의사의 지시로 아세트아미노펜, 아스피린, 이부프로펜과 같은 비처방 두통제를 복용. 어린이에게 아스피린을 주지 않는다. 비처방약이 별 도움이 되지 못하면 처방약에 관하여 의사와 상담한다.
- 목이나 머리에 핫팩이나 콜드팩을 한다.
- 잠을 충분히 잔다.
- 편안히 쉬고, 스트레스를 줄이고, 자세를 바로 갖는다.
- 건강한 음식을 먹고 식사를 늦추거나 거르지 않는다.
- 눈이 피로하지 않도록 한다.
- 담배나 술을 피한다.
- 두통 일지를 써서 두통의 유발 원인이 무엇인지 찾고 피하도록 한다.

다음의 경우 의사에게 **즉시** 연락하십시오:

- 머리에 부상이 있어서 두통이 생겼을 때
- 말이 어눌해졌고, 시각에 변화가 왔고, 팔이나 다리를 움직이는데 문제가 있고, 몸의 균형을 맞추는데 문제가 있거나, 정신 혼동이 생기고, 기억력 상실.
- 두통과 함께, 열이 있고, 목이 경직되고, 메스꺼움이나 멀미가 난다
- 두통이 갑자기 극심하게 생긴다.

- 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.

- 두통이 24 시간 동안 더욱 악화되거나 하루 이상 계속된다.
- 통증 정도가 극심하고 특히 눈 근처가 심한데 그 눈이 빨갛게 되었다.
- 그 동안 두통 병력이 있지만 그 양상이나 통증 정도가 바뀌었다.

의문 사항이나 신경 쓰이는 문제가 있으시면 의사나 간호사와 상담하십시오

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.

Headaches. Korean