

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

Головний біль

Головний біль - це відчуття болі в голові. Існують різні типи і причини головного болю.

Синусний головний біль

Синусний головний біль спричиняє відчуття болі в передній частині голови і обличчя. Біль спричиняється припухлістю синусних стоків, що знаходяться за щоками, носом і очами. Біль посилюється при нахилах вперед і при першому ранковому пробудженні. У вас можуть бути виділення з носа або біль у горлі.

Головний біль від напруги

Головний біль від напруги спричиняється напругою м'язів голови і шиї. Серед ознак головного болю від напруги можуть бути тупий або постійний пульсуючий біль над очами і по всій потилиці. Біль може поширитися на всю голову або переміститися на шию і плечі. М'язи в цих місцях можуть бути напружені.

Мігреновий головний біль

Мігреновий головний біль спричиняється набряканням кровоносних судин у мозку.

Серед причин, що спричиняють мігрень, можуть бути наступні:

- Яскраве світло або світло що спалахує, голосний шум або гострі запахи
- Деякі харчові продукти або напої, такі як:
 - Тверді сири
 - Перероблене м'ясо, наприклад бекон, хот дог і делікатесне м'ясо
 - Білий хліб або злаки з глютенем
 - Добавки, такі як замінники цукру або глутамат натрію
 - Кофеїн, що міститься в каві, чаї, безалкогольних напоях і шоколаді
 - Червоне вино або інші алкогольні напої

- 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

- Зміна погоди або змінення атмосферного тиску
- Напруга зору
- Гормональні зміни у жінок, подібні тим, що виникають при місячних
- Ліки, такі як протизаплідні таблетки
- Надмірна або недостатня кількість сну
- Пропуск їжі або занадто великі перерви між прийомами їжі
- Паління або перебування в прокуреному місці
- Стрес

Мігрень спричиняє сильний біль, зміни зору, нудоту і блювоту. Світло, шум або деякі запахи можуть загострити ці симптоми. Біль може початися біля очей або чола і найчастіше буває з одного боку, але може також і поширюватися на інші місця.

До початку мігрені можуть з'явитися попереджувальні ознаки, що називаються аурую. Серед попереджувальних ознак можуть бути:

- Раптова втома або часте зівання
- Зорові зміни, такі як сліпі плями, бачення яскравих вогнів, ліній або чогось іншого, чого насправді немає, або розмитий зір
- Пощипування в руці або нозі

Кластерний головний біль

Кластерний головний біль спричиняє сильний біль у голові. Головний біль виникає групами або кластерами. Вона виникає один або більше разів на день з тижневими або місячними циклами. Наприкінці кластерного циклу головний біль раптово припиняється. Найчастіше цей біль не повертається протягом від 6 місяців до року і більше. Причини виникнення кластерного головного болю невідомі, але серед причин, що його розпочинають, можуть бути:

- Зміни кількості денного сонячного світла навесні або восени
- Сліпуче світло

- 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.

- Алкоголь
- Паління
- Деякі продукти харчування
- Певні ліки

Медичний догляд

Ваш лікар проведе обстеження. Догляд за Вами буде визначено на основі ознак і типів Вашого головного болю. Як частина догляду за Вами може знадобитися:

- Приймання ліків від головного болю, що відпускаються без рецепта, таких як ацетомінофен, аспірин або ібупрофен відповідно до призначення Вашого лікаря. **Не** давайте аспірин дітям. Якщо ліки, що відпускаються без рецепта, не вгамовують біль, поговоріть із своїм лікарем про ліки, що відпускаються за рецептом.
- Прикладання тепла або холоду до шиї або голови.
- Повноцінний сон.
- Розслабитися, скоротити навантаження і використовувати гарну поставу.
- Приймати здорову їжу і не відкладати і не пропускати прийом їжі.
- Уникати напруги зору.
- Уникати паління і вживання алкоголю.
- Вести щоденник або календар свого головного болю для того, щоб визначити його причини й уникати них.

Негайно зателефонуйте своєму лікарю, якщо:

- Головний біль виник в результаті травми голови.
- У Вас невиразна мова, зміни зору, проблеми з пересуванням рук або ніг, втрата рівноваги, почуття замішання або втрата пам'яті.
- У Вас головний біль при високій температурі, задубіння шиї, нудота і блювота.
- Головний біль виник раптово, і він сильний.

- 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.

- Ваш головний біль через 24 години став сильнішим, або якщо він триває довше одного дня.
- У Вас сильний головний біль, і він розташований біля одного з почервонілих очей.
- Ви ведете історію головних болів, але їхній характер або інтенсивність змінилися.

Якщо у Вас виникають питання або сумніви, зверніться до Вашого лікаря або медичної сестри.

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. Ukrainian