

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

Maux de tête

Un mal de tête est une douleur ressentie dans la tête. Il existe différents types et différentes causes de maux de tête.

Maux de tête dus à une sinusite

Un mal de tête dû 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.

Mal de tête de tension

Un mal de tête de tension est provoqué par une tension musculaire au niveau de la tête et du cou. Les signes d'un mal de tête 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 forts 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

- ▶ 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
- 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

- ▶ Du pain à la farine de blé ou des céréales 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
- Les changements météorologiques ou atmosphériques
- La 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
- Le 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

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
- 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.

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 en déclencher une, notamment :

- Un changement de la quantité de lumière solaire quotidienne au printemps et à l'automne
- Une lumière éblouissante
- 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 mal de tête que vous présentez. En tant que partie intégrante de votre traitement, il est possible que vous deviez :

- Prendre des médicaments délivrés sans ordonnance comme le paracétamol, 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.

- 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.
- 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.

- Évitez le tabac et l'alcool.
- Tenez un journal ou un calendrier de vos maux de tête pour vous permettre de découvrir et d'éviter les choses qui déclenchent vos maux de tête.

Appelez immédiatement votre médecin si :

- Votre mal de tête 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 un mal de tête avec de la fièvre, des raideurs au niveau du cou, une nausée et des vomissements.
- Votre mal de tête est soudain et sévère.
- Votre mal de tête empire sur une période de 24 heures ou dure plus longtemps qu'une journée.
- Votre mal de tête est sévère, est localisé près d'un œil et cet œil présente une rougeur.
- Vous avez des antécédents de maux de tête, mais leur aspect ou leur intensité a changé.

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

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.

Headaches. French.