

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

Головные боли

Головные боли – это болевые ощущения в голове. Существуют различные типы и причины головной боли.

Синусная головная боль

Синусная головная боль вызывает болевые ощущения в передней части головы и лица. Боль вызывается припухлостью синусных стоков, которые находятся позади щек, носа и глаз. Боль усиливается при наклонах вперед и при первом утреннем пробуждении. У вас могут быть выделения из носа или боль в горле.

Головная боль от напряжения

Головная боль от напряжения вызывается напряжением мышц головы и шеи. Среди признаков головной боли от напряжения могут быть тупая или постоянная пульсирующая боль над глазами и по всему затылку. Боль может распространиться по всей голове или переместиться на шею и плечи. Мышцы в этих местах могут быть напряжены.

Мигрень

Мигрень вызывается опуханием кровеносных сосудов в мозге.

Среди причин, которые вызывают мигрень, могут быть следующие:

- Яркий или вспыхивающий свет, громкие звуки или острые запахи
- Некоторые пищевые продукты или напитки, такие как:
 - Твердые сыры
 - Переработанное мясо, например бекон, хот дог и деликатесное мясо
 - Белый хлеб или злаки с глютеном
 - Добавки, такие как заменители сахара или глутамат натрия
 - Кофеин, содержащийся в кофе, чае, безалкогольных напитках и шоколаде
 - Красное вино или другие алкогольные напитки

- 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

- Изменение погоды или перемена атмосферного давления
- Напряжение зрения
- Гормональные изменения у женщин, подобные тем, которые возникают при месячных
- Лекарства, такие как противозачаточные таблетки
- Чрезмерное или недостаточное время сна
- Пропуск приема пищи или слишком большие перерывы между приемами пищи
- Курение или нахождение в прокуренном месте
- Стресс

Мигрень вызывает сильную головную боль, изменения зрения, тошноту и рвоту. Свет, шум или некоторые запахи могут обострить эти симптомы. Боль может начаться около глаз или висков и чаще всего бывает с одной стороны, но может также распространяться и на другие места.

До начала мигрени могут появиться предупредительные признаки, которые называются аурой. Среди предупредительных признаков могут быть:

- Внезапная усталость или частое зевание
- Зрительные изменения, такие как слепые пятна, видение ярких огней, линий или чего-то другого, чего на самом деле нет, или размытое зрение
- Пощипывание в руке или ноге

Сильная приступообразная головная боль с периодическими рецидивами (кластерная головная боль)

Кластерная головная боль – это очень сильная головная боль. Она возникает группами или кластерами. Она возникает один или более раз в день с недельными или месячными циклами. В конце кластерного цикла головная боль внезапно прекращается. Зачастую эта боль не возвращается в течение от 6 месяцев до года и более. Причины возникновения кластерной головной боли неизвестны, но среди вызывающих ее причин могут быть:

- Изменение количества дневного солнечного света весной или осенью
- Ослепительный свет

- 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
- Курение
- Некоторые продукты питания
- Некоторые лекарства

Медицинский уход

Ваш врач проведет обследование. Уход за Вами будет определен на основе признаков и типов Вашей головной боли. Как часть ухода за Вами может понадобиться:

- Прием лекарств от головной боли, отпускаемых без рецепта, таких как ацетоминофен, аспирин или ибупрофен в соответствии с назначением Вашего врача. **Не** давайте аспирин детям. Если лекарства, отпускаемые без рецепта, не утоляют боль, поговорите со своим врачом о лекарствах, отпускаемых по рецепту.
- Прикладывать тепло или холод к шее или голове.
- Полноценный сон.
- Расслабиться, сократить нагрузку и использовать хорошую осанку.
- Принимать здоровую пищу, не откладывать и не пропускать прием пищи.
- Избегать напряжения зрения.
- Избегать курения и употребления алкоголя.
- Вести дневник или календарь своей головной боли для того, чтобы определить ее причины и избегать их.

Немедленно позвоните врачу, если:

- Головная боль возникла в результате травмы головы.
- У Вас невнятная речь, изменения зрения, проблемы с перемещением рук или ног, потеря равновесия, чувство замешательства или потеря памяти.
- У Вас головная боль при высокой температуре, окоченение шеи, тошнота и рвота.
- Головная боль возникла внезапно, и она сильная.

- 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.

- Ваша головная боль через 24 часа стала сильнее, или если она длится дольше одного дня.
- У Вас сильная головная боль, и она локализована около одного из покрасневших глаз.
- Вы следите за историей головных болей, но их характер или интенсивность изменились.

Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.

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. Russian