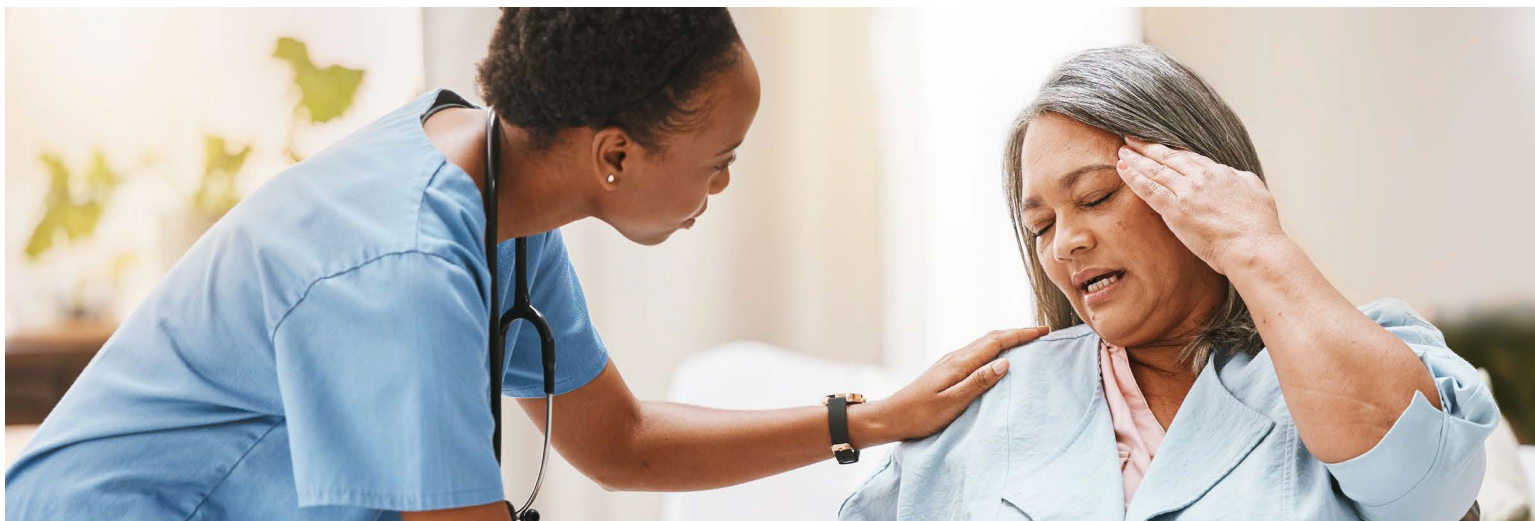


TÈT FÈ MAL AK MIGRÈN



TÈT FÈ MAL KOMEN ANPIL. GEN PLIZYÈ KALITE TÈT FÈ MAL KI GEN KOZ DIFERAN, KARAKTERISTIK AK OPSYON POU TRETMAN.



TÈT FÈ MAL TANSYON

Se akòz tansyon nan misk epi yo karakterize pa yon doule konstan, sere oswa presyon nan tèt ak/oswa kou. Ka dire mwens pase inèdtan jiska kèk jou.

Faktè deklannchè:

- Estrès fizik oswa emosyonèl
- Anksyete ak Depresyon
- Grangou ak Dezidratasyon
- Twòp efò
- Pa dòmi ase
- Fatig
- Dan/machwè sere
- Kou oswa

Tretman ak Prevansyon:

Anjeneral ki jere ak medikaman san preskripsyon. Si ou fè eksperyans tèt fè mal souvan oswa pwolonje epi yo pa amelyore poukont yo li rekòmande pou wè doktè ou.

TÈT FÈ MAL NAN YON BÒ TÈT

Souvan rive dèyè oswa alantou je a sou yon bò epi li ka bay anpil doule. Sa yo souvan rive pou kèk semèn oswa mwa, tipikman nan mitan lannuit. Yo ka ale pou yon peryòd tan men yo ka retounen ankò toudenkou.

Sentòm:

- Doule ekstrèm nan oswa alantou je a sou yon bò nan tèt la
- Ajitasyon
- Santi w cho toudenkou
- Doule a ap chire w
- Renifle avèk nen k ap koule larim
- Anflamasyon, chit ak woujè alantou je a

Tretman ak Prevansyon:

Si w ap fè eksperyans tèt fè mal yon sèl bò, li rekòmande pou w wè yon doktè ki ka ede w fè dyagnostik epi jwenn yon plan tretman efikas.

Kilè pou w ale wè yon doktè;

Tèt fè mal yo vin pi grav, pi souvan, yo ap reponn ak tretman oswa yo asosye ak nenpòt lòt nouvo sentòm oswa vin pi grav.

Kilè pou chèche swen ijans:

Tèt fè mal ak lafyèv, kou rèd, konfizyon, doule/sentòm yo pa reponn ak medikaman abityèl ou yo. Rele 911, pa kondui pou w ale nan lopital la.

MIGRÈN

Souvan kòmanse nan kad modere pou rive nan grav yon doule tankou yon sansasyon batman ki souvan sitiye sou yon bò nan tèt la. Tèt fè mal la ka dire pou plizyè èdtan jiska kèk jou oswa plis. Mikgèn yo souvan asosye ak kè plen ak vomisman ansanm ak sansibilite ak limyè ak/oswa son.

Migrèn nan ka akonpanye ak yon ora, ki se yon sentòm newolojik ki gen ladann pwoblèm vizyèl tankou liy zig zag, limyè k ap flache, ti tach oswa pèt vizyon, vètij, pwoblèm lapawòl, feblès oswa pwoblèm sansoryèl tankou pikotman oswa pèt sansasyon.

Faktè deklannchè:

- Estrès
- Medikaman
- Règ
- Dezidratasyon oswa grangou
- Limyè klere
- Menopoz
- sèten manje
- Gwo bri
- Destabilizasyon ritm somèy

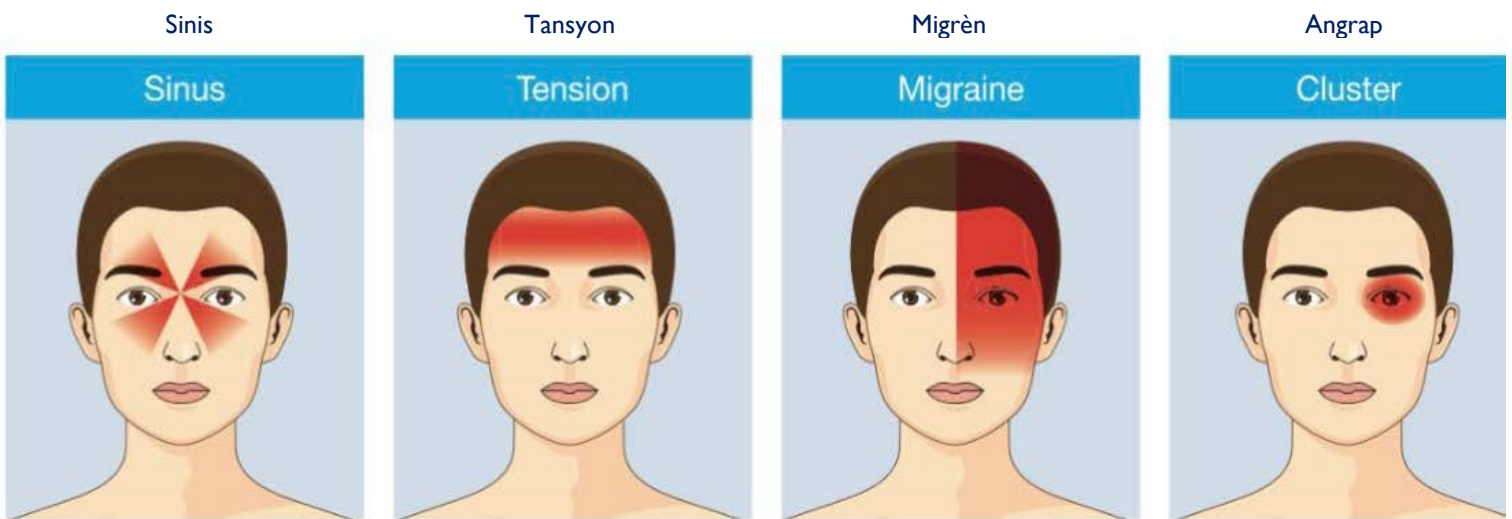
OPSYON TRÈTMAN YO:

- Kouche nan yon chanm trankil, ki fè nwa oswa mete yon pake glas oswa konpresyon frèt sou tèt ou
- Medikaman - san preskripsyon oswa avèk preskripsyon
- Konsilte ak doktè ou pou lòt opsyon tretman
- Modifikasyon mòd vi ki ede anpeche tèt fè mal rive
 - Fè yon bon nuit ap dòmi
 - Kenbe yon bon rejim alimantè ak abitid manje
 - Fè egzèsis nan fason w ka tolere
 - Sispann fimèn



Enfòmasyon yo bay yo se sou yon baz edikatif epi yo pa fèt pou yo pran yo kòm yon rekòmandasyon espesifik. Tanpri pale ak founisè swen sante ou sou bezwen pèsonèl ou.

HackensackMeridianHealth.org



KONTINYE FÈ AMELYORASYON



Hackensack
Meridian Health