

Kedves Betegünk!

Örülünk, hogy az állapota lehetővé tette a hazabocsátását. A sürgősségi osztályon elvégzett vizsgálatokkal kizártuk a fejfájás hátterében álló közvetlen életveszélyes állapotokat (például az agyvérzést vagy a gennyes agyhártyagyulladást). Ugyanakkor a fejfájás végleges megoldása és a kiváltó ok pontos azonosítása gyakran hosszabb folyamat.

Kérjük, hallgassa meg a legfontosabb teendőket az otthoni lábadozáshoz.

□ Mit tehet otthon a javulásért?

- Pihenés és környezet: Vonuljon vissza egy csendes, besötétített, hűvös szobába. A fény és a zaj gyakran rontja a fájdalmat.
- Hidratálás: Sokszor az egyszerű folyadékhiány okoz fejfájást. Igyon meg napi 2,5 liter vizet vagy teát.
- Borogatás: A homlokra vagy a tarkóra helyezett hűvös vizes borogatás sokaknál enyhíti a feszültséget.
- Digitális detox: Kerülje a mobiltelefon, a számítógép és a televízió nézését, mert a képernyők villódzása fokozhatja a panaszokat.

□ Gyógyszerhasználat

- Pontos adagolás: Csak az orvosa által javasolt fájdalomcsillapítót szedje. Ügyeljen a napi maximális adagokra, mert a túlzott gyógyszerhasználat paradox módon magát a fejfájást is fenntarthatja.
- Vérnyomás: Ha Önnek ismert magasvérnyomás-betegsége van, mérje meg a vérnyomását. A fejfájást gyakran a kiugró értékek okozzák.

□ ⁴⁴ Hogyan tovább?

A sürgősségi ellátás csak az első lépés volt. A fejfájás típusának (például migrén vagy tenziós fejfájás) meghatározásához szakorvosra van szükség.

1. Háziorvos: 1-2 napon belül keresse fel a zárójelentéssel. Ő fogja elindítani a további kivizsgálást.
2. Neurológia: Ha a fejfájása visszatérő vagy krónikus, kérjen időpontot ideggyógyászati szakrendelésre.
3. Fejfájásnapló: Kezdjen el naplót vezetni (mikor kezdődött, meddig tartott, mi váltotta ki, mit evett/ivott előtte). Ez az orvosának felbecsülhetetlen segítség a diagnózishoz.

Mikor kell azonnal visszatérni vagy mentőt hívni?

Bár hazaengedtük, azonnal hívja a 112-t, ha az alábbi „vésziósló” jeleket tapasztalja:

Hirtelen fellépő, villámcsapásszerű, elviselhetetlen fájdalom (amilyet még sosem érzett).

Láz és tarkómerevség (ha nem tudja az állát a mellkasára hajtani).

Látászavar, kettőslátás vagy zavartság jelentkezik.

Végtaggyengeség, zsibbadás vagy beszédzavar lép fel.

Csillapíthatatlan hányás társul a fejfájáshoz.

Vigyázzon magára, és pihenjen sokat!

[Vissza az előző oldalra](#)

[Vissza a tünetekhez](#)

[Főoldal](#)

[Nyomtatás](#)