

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

ਸਿਰ ਦਰਦ Headaches

ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸਿਰ, ਖੋਪੜੀ ਜਾਂ ਧੌਣ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦਰਦ। ਸਿਰ ਦਰਦ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਹੈ, ਕਿ ਸਿਰ ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਕਿਤੇ ਬਹੁਤ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਸਿਰ ਦਰਦ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਵਾਈ, ਤਣਾਉ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣਾ, ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਬਦਲਣਾ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਬਦਲਣਾ - ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ-ਤਣਾਉ ਵਾਲਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਵਾਲਾ ਸਿਰ ਦਰਦ।



ਤਣਾਉ ਵਾਲਾ ਸਿਰ ਦਰਦ

ਤਣਾਉ ਵਾਲੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦਰਦ ਮੱਠਾ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ (ਧੱਕ ਧੱਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ)। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਸਾਰੀ ਥਾਂ ਇੱਕ ਜਕੜਨ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਬਾੜੇ ਜਾਂ ਧੌਣ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਕੜਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਮੋਢੇ, ਧੌਣ, ਖੋਪੜੀ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ ਹੋਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣਾ
- ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਹੋਣਾ
- ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤਣਾਉ ਹੋਣਾ

ਤਣਾਉ ਵਾਲੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਵਾਲਾ ਸਿਰ ਦਰਦ

ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਵਾਲੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੀ ਪੀੜ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਧੜਕਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਦ ਪੀੜ ਅਕਸਰ ਸਿਰ ਦੇ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵੱਲ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜੀਅ ਕਚਿਆਉਣ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਉਲਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਰੋਸ਼ਨੀ ਜਾਂ ਅਵਾਜ਼ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਕਰ ਕੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਲਕਿ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਵੀ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਹਰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ ਛਿੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਹੋਣ ਦਾ ਅਸਲੀ ਸਹੀ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਿਆ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਸਭ ਤੋਂ ਠੇਕੇ ਅਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜੇ:

- ਇੰਜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰ ਦਰਦ 'ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੈ'।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:
 - ਬੌਦਲਾਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਝ ਆਉਣੀ
 - ਬੁਖਾਰ (38° ਸੈ ਜਾਂ 104° ਐਫ਼ ਤੋਂ ਵੱਧ)
 - ਧੌਣ ਆਕੜੀ ਹੋਣੀ
 - ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ
 - ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ
 - ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ
 - ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਮੋਜ਼ਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ- ਚਲਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਵਾਕ ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਓ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਰ ਦਰਦ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਸੌਣ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ
- ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮਸਿਸਟ
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ- 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 7-1-1) ਕਰੋ ਜਾਂ ਆੱਨ ਲਾਈਨ www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਆਪ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ

- ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਤਰੀਕਿਆਂ ਚੋਂ ਕੁੱਝ ਜਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ:
 - ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ, ਧੌਣ, ਜਬਾੜੇ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਸਿੱਧਾ (ਸਟ੍ਰੈਚ) ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।
 - ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ।
 - ਸ਼ਾਂਤ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੋਟ ਜਾਓ।
 - ਦੁਖਦੇ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਗਰਮ, ਸੁੱਕਾ ਕਪੜਾ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਗਿੱਲਾ ਕਪੜਾ ਜਾਂ ਬਰਫ ਦਾ ਪੈਕ ਰੱਖੋ (ਜੇ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ)।
- ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਕੁਝ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਕਿਸੀ ਵਕਤ ਦਾ ਵੀ ਖਾਣਾ ਛੱਡੋ ਨਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਤੋਂ 8 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਕਾਫ਼ੀ, ਚਾਹ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ। ਇਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਖ਼ਤਮ (ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਵੀ ਮਾੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸੈਕਿੰਡ ਹੈਂਡ (ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ) ਧੂੰਏਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਓ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਸੌਣਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਚੋਂ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ:
 - ਗੱਡੀ ਨਹੀਂ ਚਲਾਉਣੀ।
 - ਕੁੱਝ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ 'ਐਫ ਐਮ280ਐਚ34 ਹੈਡਏਕ' ਤੌਰਪਾਤਰਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ।

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।