

ja sage kaaslane

siis kaks 500mg tabletti. Ibuprofeeni peaks täiskasvanud inimene võtma 400 mg korraga.

Pöördu arsti poole

Kui pea valutab sageli, koduste vahenditega (lõõgastumine, võimlemisharjutused, käsimüügipreparaadid) hakkama ei saa või on peavalu muul viisil häiriv, võrreldes varasemaga teistsugune, väga tugev vmt, peab pöörduma arsti poole.

Mõnikord on peavalu taga teine, tõsisem haigus või on vaja ravi täiendada. Spetsiaalseid kangemaid peavaluravimeid (migreeni raviks mõeldud triptaanid, kroonilise valu ravimid jm) saab ainult arsti retseptiga ning sellele eelnevad põhjalik küsitlus, läbivaatus ja vajadusel ka uuringud.

Kui valu on muutunud krooniliseks, on ravi keeruline, hõlmates enam mitte tavalisi valuvaigisteid,

vaid inimese organismis oleva "valu-süsteemi" mõjutamist nii tõhusamate ravimitega kui füsioteraapiaga. Vajalik võib olla psühholoogi konsultatsioon ja psühhoteraapiad, mis aitavad valuaga paremini toime tulla.

Tavalisi valuvaigisteid nagu ibuprofeen ja paratsetamool ei tohi ka liiga sageli tarvitada. Kui valuvaigistit läheb vaja juba pooltel päevadel kuus, on oht, et tekib krooniline peavalu, mis on tingitud hoopiski ravimiteest. Et sellist olukorda ennetada, on mõistlik ikkagi arstile oma peavalumurest rääkida.

Pea peavalupäevikut

Kui peavalud on pikaajased, on enne arsti poole pöördumist kasulik märkida üles, millal peavalu esines (nädalapäev, kellaaeg), milline oli valu iseloom, kas kaasnes iiveldust, valgusekartust vm, kui kaua valu kestis, kas oli esilekutsuvaid

tegureid, kas võeti valuvaigistit ning kas sellest oli abi.

Sellest kujuneb nn peavalupäevik, millest on abi nii perearstile kui neuroloogile hindamiseks, millise peavaluga on tegu ja kuidas ravi korrigeerida. Kuigi enamik inimesi saab abi juba esimeste konsultatsioonide käigus, võib mõnel juhul diagnoosimine ja õige ravi leidmine, eriti kui peavalutüübid on omavahel kombineerunud või valu krooniline, osutada kõvaks pähkliks ka kogenud spetsialistile. Sel juhul võtab abi leidmine aega, kuid pole kindlasti võimatu.

Kodus võib huvi korral tutvuda internetileheküljega www.peavalu.ee, kus on täpsemat teavet nii peavalu olemuse kui ravivõimaluste kohta. Parima abi tagab siiski hea koostöö oma raviarsti(de)ga.

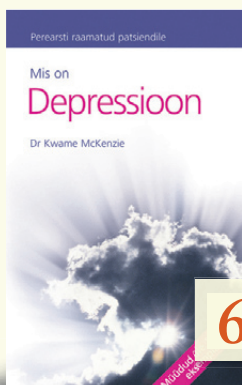
EVELIN JÕEMÄGI

perearst-resident

Raamatud on saadaval kõigis hästi varustatud raamatukauplustes üle Eesti. Tellimine telefonil 680 4444 või e-postil klienditugi@lehed.ee.



Maalehe Raamat

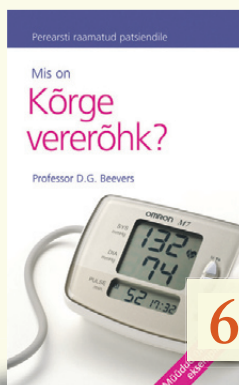


6,97 €

Mis on depressioon

DR KWAME MCKENZIE
180 lk, pk

Kui kahtlustate endal või oma lähedasel melleoluhaiget, saate siit hüva nõu. Raamatus on põhjalik ja selge ülevaade kõigest depressiooniga seonduvast ning sellest, kuidas murega toime tulla. Tõlkinud perearst Reet Laidoja, Eesti oludele kohandanud psühhiaater Kaia Tänna.



6,97 €

Mis on kõrge vererõhk

PROF D.G. BEEVERS
180 lk, pk

Põhjalik ja loogiline ülevaade kõigest kõrge vererõhuga seonduvast, alates selle mõõtmise lahtiseletamisest ja lõpetades teadusuuringutega, millele toetuvad tänapäeva ravisoovitused. Tõlkinud perearst Reet Laidoja.



6,97 €

Mis on seljavalu

PROF MALCOLM I. V. JAYSON
130 lk, pk

Raamatus on lihtsas keeles ja samm-sammult lahti seletatud, miks seljaprobleemid tekivad, milliste arstide juurde oma murega pöörduda ja mida saab haige selle nimel ise teha, et oma eluviisi ja tervist parandada. Tõlkinud perearstid Iris Koort ja Margit Venesaar.