Mga Pananakit ng Ulo sa Post-COVID-19 Recovery

Post COVID-19
Interdisciplinary Clinical Care Network
Recovery | Care | Research | Education

Madalas nirereport ng mga pasyente ang pananakit ng ulo bilang sintomas pagkatapos ng COVID-19. Maraming mga uri ng pananakit ng ulo, at marami itong mga sintomas at lokasyon. Ang karamihan ng mga pananakit ng ulo ay hindi mapanganib, at hindi rin nagdudulot ng damage sa utak.

May gamot at ibang mga ‘di-gamot na opsyon na madalas nakakatulong.

Ang mga Uri ng Pananakit ng Ulo

Ang mga pananakit ng ulo ay karaniwang klasipikado batay sa kanilang mga sintomas at lokasyon, tulad ng migrain o tension headache. Ang uri ng pananakit ng ulo ang siyang tumitiyak sa mga treatment na karaniwang mabisa.

Ano ang Nagdudulot ng Iyong mga Pananakit ng Ulo?

Ang mga karaniwang trigger ng pananakit ng ulo ay dehydration, stress, kapag 'di nakatulog nang maigi, pananakit sa leeg, at/o sobrang stimulasyon. Maari ring lumala ang mga pananakit ng ulo kapag 'di nakatulog nang maigi.

Ang ilang mga trigger (hal., stress) ay napakahirap maiwasan. Kung nakararanas ka ng mga grabeng trigger, tulad ng stress o anxiety, kahit na sinubukan mo ang mga istratehiya upang pamahalaan ito nang mag-isa, maaring kailangan mo ng karagdagang patnubay ng iyong family doctor.

Karaniwang inaabot nang ilang panahon at karaniwang kailangan ng praktis bago ka makahanap ng solusyon na gagana para sa iyo.

Paano Mo Mabibigyang-ginhawa ang Iyong mga Pananakit ng Ulo

Kapag nalaman mo kung ano ang mga trigger ng iyong pananakit ng ulo, at pagkatapos ay kumilos ka nang maaga gamit ang ilan sa mga sumusunod na istratehiya, karaniwang makakatulong ito na mabawasan kung gaano kadalas at kung gaano kalala ang iyong mga pananakit ng ulo. Huwag maghintay hanggang sumamâ ang iyong mga pananakit ng ulo!

Ang mga sumusunod ay ilang mga istratehiyang magagamit mo upang bumuti ang iyong mga pananakit ng ulo:

1. Maglagay ng hot o cold pack sa iyong ulo o leeg
2. Mahigpit na magtali ng tela palibot sa iyong ulo
3. Magpraktis ng breathing exercises. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang: https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/uz2255 para sa isang halimbawa.

4. Regular na mag-ehersisyo. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang: https://www.healthlinkbc.ca/physical-activity
5. Magpraktis ng visualization o iba pang mindfulness activity. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/abl0293 Mag-'brain break'
6. Maglakad, umupo, o magpahinga sa isang tahimik na lugar
7. Lumabas para lumanghap ng sariwang hangin
8. Masahihin mo ang iyong ulo at/o banatin mo ang iyong mga kalamnan ng leeg at ng balikat
9. Regular na kumain
10. Uminom ng maraming tubig
11. Magpraktis ng mabuting sleep hygiene (para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang

    https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/af1001spec

Mga Gamot na Maaring Irekomenda ng Iyong Family Doctor

May dalawang pangunahing kategoriya ng mga gamot para sa pananakit ng ulo. Itinitigil ng isang kategoriya ng mga gamot ang pananakit ng ulo oras na ito'y nagsimula (ito'y tinatawag ding "rescue medications"), at ang iba namang kategoriya ng gamot ay humahadlang sa pagsimula ng mga pananakit ng ulo (preventative medications).

Kumilos!

Ang mga pananakit ng ulo pagkatapos ng COVID-19 ay karaniwang bumubuti sa katagalan ng panahon.

Kung napapansin mo na hindi bumubuti ang iyong mga pananakit ng ulo gamit ang mga istratehiya sa itaas, kausapin ang iyong family doctor. Maaring rerebyuhin niya ang mga gamot, o maaring papuntahin ka niya sa isang espesyalista, o maaring pag-uusapan ninyong dalawa ang iba pang mga opsyon sa paggamot.

Ano ang Dapat Pag-ingatan

- Mga lumalalang pananakit ng ulo
- Mga pananakit ng ulo na kadalasang gumigising sa iyo habang ikaw ay natutulog
- Mga lagnat na kaugnay ng mga lumalalang pananakit ng ulo
- Pamamanhid / kahinaan / speech / mga problema sa paningin kapag may pananakit ng ulo

Kung nakaranas ka ng alinman sa mga sintomas na ito, dapat ka kaagad humingi ng medikal na pangangalaga.

Tandaan na ang pagpraktis ng masigasig na mga istratehiya sa pacing, at ang manatili sa loob ng iyong energy envelope ay mabisang paraan upang mapamahalaan ang mga pananakit ng ulo.