

Peavalud kipuvad korduma? Hakka neid jälgima.



Peavalupäevik aitab sul mõista, kui sageli peavalu esineb, milliseid ravimeid vajad ja mis sind aitab.

Kui märgid peavalud ja ravimite kasutamise regulaarselt üles, on sul järgmisel arstikontaktil olemas selgem ülevaade oma peavaludest ja nende muutumisest.

Laadi Migreventioni peavalupäevik alla (iOS ja Android).

Tasuta · CE-märgisega meditsiiniseade · eesti, inglise ja vene keeles

Mida päevik sulle annab?

Saad ise oma peavaludest parema ülevaate.

Näed, kui sageli peavalu esineb, kui tugev see on ja kuidas see aja jooksul muutub. Regulaarsete sissekannete abil võid märgata ka korduvaid mustreid.

Jälgid ravimite kasutamist.

Näed, kui paljudel päevadel kuus oled ravimeid võtnud. Päevik aitab märgata sagedast ravimikasutust ja annab võimaluse arutada seda arstiga enne, kui probleem süveneb.

Saad järgmisel arstikontaktil tugineda tegelikele andmetele.

Selle asemel et püüda meenutada, mitu korda pea valutas või milliseid ravimeid võtsid, saad arstile näidata päeviku kalendriveadet või jagada aruannet e-postiga.

Kuidas päevikut kasutada?

1. Laadi rakendus alla. Migreventioni peavalupäevik on tasuta saadaval iOS-i ja Androidi seadmetes.
2. Märki peavalud ja ravimid. Pane kirja peavalu tugevus ja muud küsitud sümptomid ning märki üles kasutatud ravimid ja nende kogused.
3. Jätka regulaarselt. Järjepidevad sissekanded aitavad sul näha muutusi ja võimalikke mustreid.
4. Jaga infot arstiga. Järgmisel konsultatsioonil saad näidata kalendrivaadet telefonis või saata päeviku aruande e-postiga.

Mida pikemalt ja järjepidevamalt päevikut täidad, seda parema ülevaate saad oma peavaludest.

Alusta tasuta peavalupäevikuga

Ravimite kasutamine ja peavalu

Liiga sage peavalu ravimite kasutamine võib ise peavalu sagedamaks muuta. Oluline on jälgida, mitmel päeval kuus ravimeid tarvitad, mitte ainult seda, mitu tabletti võtad.

Üldreeglina ei tohiks valuvaigisteid tarvitada rohkem kui 10 päeval nädalas, et vältida liigtarvitamisest tingitud täiendava peavalu (MOH ehk Medication Overuse Headache) riski.

Migreventioni päevik arvestab ravimipäevi ja annab hoiatuse, kui ravimite kasutamine läheneb rakenduses määratud piirile.

Kui vajad peavalu tõttu sageli ravimeid või nende toime ei ole piisav, räägi arstiga.

Millal peaksid arstiga ühendust võtma?

Arstiga tasub nõu pidada, kui:

- peavalu esineb sageli või sageneb;
- vajad valuvaigisteid korduvalt;
- ravimid ei anna piisavat leevendust;
- peavalu segab tööd, und või igapäevaseid tegevusi;
- peavalu iseloom või varasem muster on muutunud.

Peavalupäevik aitab sul ja arstil olukorda paremini hinnata, kuid ei asenda arstlikku hindamist ega diagnoosi.

Ootamatu ja väga tugeva peavalu, uue nõrkuse, tuimuse, kõnehäire, nägemise kaotuse, segasuse või palaviku ja kaelakanguse korral otsi viivitamatult erakorralist meditsiinilist abi. Ägeda hädaolukorra korral helista 112.

Kasulik teada peavalude kohta

Migreen ja pingepeavalu

Migreen ja pingepeavalu on kaks sagedast korduva peavalu tüüpi. Nende sümptomid võivad erineda ning mõnel inimesel esinevad ka mõlemad korraga.

Migreen põhjustab sageli tuikavat mõõdukat või tugevat valu, millega võivad kaasneda iiveldus ning valgus- ja helitundlikkus. Valu võib süveneda liikumisel.

Pingepeavalu on sageli suruv või pigistav, kerge kuni mõõduka tugevusega ning esineb tihti mõlemal pool pead.

Sümptomite põhjal ei saa alati peavalu tüüpi kindlalt määrata. Päevik aitab koguda infot, mida arst saab hindamisel kasutada.

Mida saad peavalude ennetamiseks ise teha?

- Hoia regulaarsed unerütmi. Püüa minna magama ja ärgata iga päev samal ajal.
- Söö regulaarselt. Väldi pikki pause söögikordade vahel.
- Joo piisavalt vett. Pööra tähelepanu vedelikutarbimisele eriti kuuma ilmaga ja treeningu ajal.
- Liigu regulaarselt. Vali endale sobiv mõõdukas liikumine.
- Tee ekraanitöös pause. Lõdvesta kaela ja õlgu ning muuda regulaarselt asendit.
- Leia viise stressi vähendamiseks. Piisav puhkus ja lõdvestusharjutused võivad aidata.

Kõik peavalud ei ole välditavad ning vallandajad on inimeseti erinevad. Päevik võib aidata sul märgata, kas mõni harjumus seostub sinu peavalude muutumisega.

Alusta täna

Sa ei pea oma peavalude sagedust ega ravimite kasutamist mälu järgi hindama. Alusta päeviku täitmist ja kogu järgmise arstikontakti jaoks kasulikku infot

Peavalupäevik on abivahend peavalude ja ravimite kasutamise jälgimiseks. See ei asenda arsti konsultatsiooni, diagnoosi ega individuaalseid ravijuhiseid.