



Sayın Meslektaşlar

Eczanemize başvuran kişileri müşteri değil hasta olarak kabul edip, hizmet verdiğimiz bir gerçektir. Hepimizin bildiği gibi Eczaneler özellikle küçük yerleşim merkezlerinde halkın hemen her konu için başvurduğu, ilgi ve yardım beklediği sağlık kurumlarıdır. Eczacı bu saygınlığını devam ettirebilmek için esas görevi olan ilaç danışmanlığı konusunda iyi hizmet sunmak amacıyla bilgisini tazelemek ve yeni gelişmeleri takip etmek zorundadır. Hele reçetesiz satılacak ilaçlar için çalışmaların sürdürüldüğü bu dönemde siz sayın meslektaşlarımızın sıklıkla karşılaştığı konularda gelebilecek soruların yanıtlarını kapsayan hastaya yönelik bilgi demetini sunmaya başlıyoruz. Birincisi başağrısı olmak üzere aşağıdaki konularda bilgilerimizi tazeleyeceğiz.

Allerji	Göz Bakımı
Atlet Ayağı	Hemaroid
Sırt Ağrısı	Hazımsızlık
Soğuk Algınlığı	Kıstıh Tuz Diyeti
Kabızlık	Adet Ağrıları
Kontakt Lens Bakımı	İfrazatlı Öksürük
Sistit	Boğaz Ağrısı
Kepek	Bağırsak Kurtları
Kuru Öksürük	Araba Tutması (Seyahat Hastalığı)

Bu konuda öneri ve ilgilerinizi bekler, basılı tek sayfa halindeki bilgi paketçiklerinin TEB adresinden temin edilebileceğini duyururuz.

Çalışmalarınızda başarı dilekleriyle.

## BAŞAĞRISI sorularınıza yanıtlar

### Başım neden ağrıyor?

Baş ağrısı en sık rastlanan yakınmalardan birisi olup pek çok nedene bağlı olabilir. Örneğin:

-Son zamanlarda yeterince uyumuyor olabilirsiniz

-Son zamanlarda yeterince yemek yemiyor olabilirsiniz

-Uzun süre havasız bir yerde kalmış olabilirsiniz

-Çok fazla sigara içiyor olabilirsiniz

-Gözlerinizi çok fazla yormuş olabilirsiniz. Uzun süre ince bir işle uğraşmanın sonucunda göz kasları aşırı derecede yorulur ve bu da çoğu kez baş ağrısına neden olabilir.

-Geçirdiğiniz bir soğuk algınlığı sonucunda

sinüzit olmuş olabilirsiniz. Sinüzit, burnun arka kısmında bulunan hava yollarının enfeksiyonu sonucu ortaya çıkmakta ve başın ön kısmında ağrılara neden olmaktadır.

-Çok fazla alkol almış olabilirsiniz.

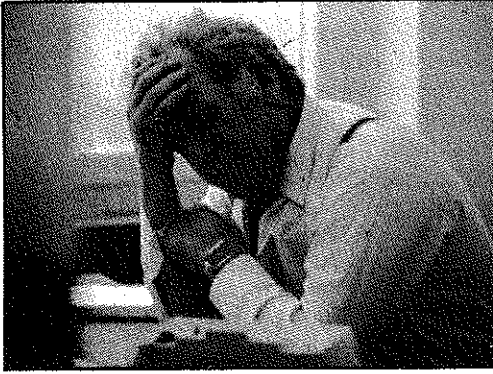
Baş ağrıları aynı zamanda kullandığımız bir ilacın, örneğin doğum kontrol haplarının, yan etkisi olabilir. Bu nedenle eğer bir ilaç kullanıyorsanız, bunu mutlaka eczacınıza söyleyiniz.

Ayrıca, adet kanamaları sırasında baş ağrıları ortaya çıkabilir. Adet kanamaları sırasındaki sancı ve baş ağrıları için bazı özel ilaçlar vardır:

Eczacınıza sorunuz.

### Baş ağrıları nasıl tedavi edilebilir?

Eczacımız size baş ağrınızın tedavisi için çok çeşitli ilaçlar önerebilir. Bu ilaçlar tablet



ya da kapsül şeklinde olabilir. Size önerilen ilacı kullanırken mutlaka prospektüste yazılı hususlara dikkatle uyunuz.

Prospektüste yazılı dozu eczacınızla konuşmadan artırmayınız. Eğer aspirine karşı alerjiniz varsa, bunu mutlaka eczacınıza söyleyiniz. Çünkü bir çok müstahzarda aspirinin etken maddesi ya da benzeri maddeler bulunmaktadır. Ülser, astım, yüksek tansiyon, karaciğer ve böbrekle ilgili hastalıklarınız varsa bunu mutlaka eczacınıza söyleyiniz. Size ona göre bir ilaç önerecektir. Tüm ilaçlarda olduğu gibi, ağrı kesici ilaçları da çocukların ulaşamayacağı yerlerde saklayınız.

## Baş ağrıları için başka ne yapılabilir?

Bazı kimseler için bir süre karanlık bir odada yatmak, baş ağrılarına çok iyi gelmektedir. Diğer bir grup ise temiz havada yapılan bir yürüyüşün baş ağrılarını geçirdiğini görmüşlerdir.

## Baş ağrıları nasıl önlenir?

Yukarıda sayılan nedenler, baş ağrımızın nedeni konusunda size bazı ipuçları vermiş olabilir. Yeterince uyku uyumak ve dinlenmek, havasız ve yoğun sigara dumanı olan yerlerden uzak durarak temiz havaya çıkmakta çok önemlidir. Düzenli yemek yemeğe ve aşırı içki ve sigara içmemeğe de dikkat etmek gerekir. Kendi kendinize sormanız gereken diğer bir soru da yeterince egzersiz yapıp yapmadığınızdır. Her gün yapılan kısa bir yürüyüş dahi iyi bir egzersizdir. Eğer sorununuzun göz yorulduğu ile ilgili olduğunu sanıyorsanız, çok uzun süreli ince iş yapmamaya çalışın ya da

mümkünse büyüteç kullanın. Eğer baş ağrılarınız hala devam ediyorsa, gözlerinizi bir göz mütehassısına muayene ettirin. Belki de bir gözlüğe ihtiyacınız vardır.

## Doktora görünmem gerekir mi?

Hepimizin zaman zaman başına gelen seyreker baş ağrıları konusunda doktorunuz da eczacınızdan daha farklı bir şey öneremeyecektir. Ancak, baş ağrınız olağanüstü şiddetliyse, tedaviye rağmen geçmiyor, hatta giderek artıyorsa, doktorunuzun bu durumu bilmesinde yarar vardır. Baş ağrısının yanı sıra, baş dönmesi gibi başka belirtiler varsa, bunu da mutlaka doktorunuza söyleyin. Daha önce de söylendiği gibi baş ağrısı, o kadar çeşitli hastalıkların belirtisi olabilir ki, doktorunuz durumdan emin olmak isteyecektir.

Baş ağrınız için eczacınız

.....  
önermektedir.

ECZANE DAMGASI

NOT

Tarih .....

Eğer ilaç kullanıyorsanız, yeni bir ilaç başlamadan önce eczacınıza danışınız.