THE DELICATE MIND
نازک ذہن

Birmingham City Council

یہ صرف نظر کا لگنا ہی نہیں۔

سر کا درد اور درد شقیقہ صحت کے لیے تشویشناک ہیں۔

یہ حقیقی طبّی مسائل ہیں جو کہ پاکستانی کمیونٹیز کو اکثر متاثر کرتے ہیں۔

درد شقیقہ ذیل کا سبب بن سکتا ہے:

- شدت کا ٹیسیں مارنے والا درد (اکثر اوقات سر کے ایک طرف)
- جی متلانا یا قے آنا
- روشنی یا آواز کے بارے میں حساسیت
- بینائی کے مسائل

سر کے دیگر اقسام کے درد اس طرح محسوس ہو سکتے ہیں:

- یہ گ ی ن گھنٹوں یا دنوں تک جاری رہ سک ے ت ہ ں ی۔
- سر کے ارد گرد سخت دباؤ یا ار تعاش
- آنکھوں یا چہرے کے پیچھے درد
- سر کے پچھلے حصے میں دباؤ

آپ کو کیا کرنا چاہیے:

- پانی پیئیں
- مناسب آرام کریں
- تناؤ کو کم کریں
- اگر پریشان ہوں تو اپنے جی پی سے بات کریں

پرہیز کرنے کرنے والی چیزیں:

- بہت زیادہ الکحل یا کیفین کا استعمال کرنا
- کھانا چھوڑ دینا
- اپنی آنکھوں پر دباؤ ڈالنا مثال کے طور پر بہت دیر تک اسکرین کو دیکھنا
- شدید یا نئی علامات کو نظر انداز کرنا

اپنے جی پی کے پاس جائیں؟ انہیں بتانے کے لیے تیار رہیں:

- جہاں پر درد ہوتا ہے
- یہ کب ہوتا ہے
- دیگر علامات (متلی ہونا، چکر آنا وغیرہ)
- آپ کونسی دوائی لیتے/لیتی ہیں (اگر کوئی ہے)
- اپنی اپائنٹمنٹ سے قبل اس کو لکھ لیں—اس سے مدد ملتی ہے!

پاکستانی کمیونٹیز اور ہیلتھ کیئر پروفیشنلز کی طرف سے واضح اور قابل بھروسہ مشورے کے لیے:

ل ی ئی ام رف ہ ظ ح ال م ای ں ی ر ک ن ی ک س ا ڈ و ک ر آ و ی ک:
birmingham.gov.uk/BCIAHP

یہ معلومات بر منگھم پبلک ہیلتھ پروجیکٹ کا حصہ ہیں۔ فائزر لمیٹڈ کی طرف سے کوالٹی امپر وومنٹ گرانٹ کے طور پر فراہم کردہ مالی معاونت۔