Centre Medical Relay

Maux de tête

Vous pouvez avoir mal à la tête : en cas d'infection, lors des montées de fièvre, en cas de fatigue ou si vous avez des migraines.

Si les maux de têtes sont associés à des fortes fièvres, que la lumière et le bruit vous dérange, il faut rapidement consulter un médecin ou aller aux urgences.

Quelques conseils pour faire passer vos maux de tête :

- **Reposez vous dans un endroit calme, dans la pénombre, sans trop de stimulation (notamment pas d'écrans)**
- **Buvez de l'eau, évitez la consommation d'alcool et autres stimulants.**
- **Prenez un antidouleur comme du paracétamol. Si votre mal de tête persiste après 2 heures, vous pouvez prendre un anti-inflammatoire de type ibuprofène si vous n'avez pas de contre-indications (ulcère à l'estomac, problème rénal, anticoagulants...)**
- **Si vous avez souvent mal à la tête, il peut être intéressant de noter sur une feuille quand cela vous arrive et dans quelles circonstances (ce que vous avez mangé ou bu, si vous avez eu un stress, etc...),**
ces informations seront précieuses pour votre médecin traitant.