

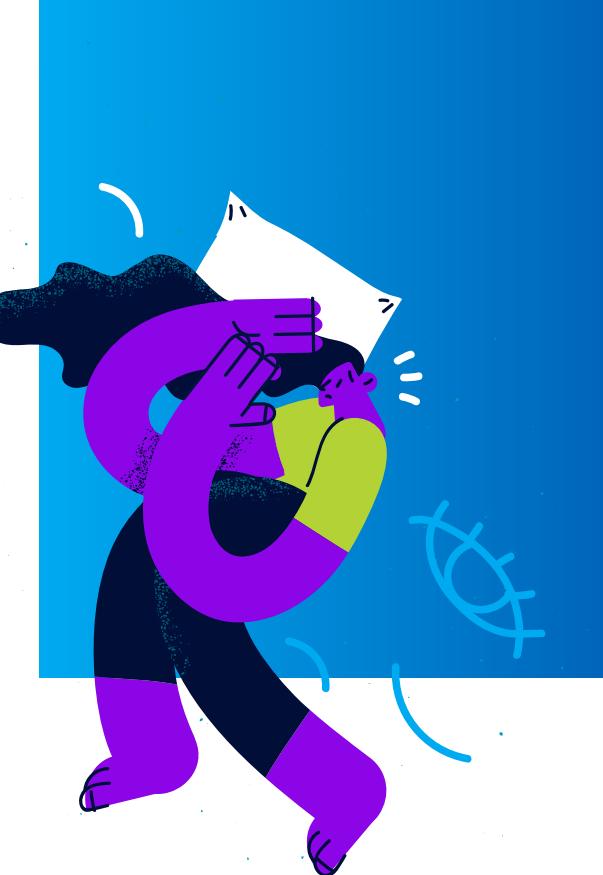


Dnevnik migrenskih glavobolov



**VARUH
ZDRAVJA**
VZAJEMNA

Čeprav nas ne veseli, da potrebujete dnevnik migrenskih glavobolov – saj to pomeni, da so migrene redne ali manj redne spremljevalke v vašem življenju – nas veseli, da ste ga našli in s tem stopili na pot k življenju brez migren. Naj vam dobro služi.



Zdravnik bo migreno lažje zdravil, če prepozna njen vzrok

Da lahko zdravnik ustrezno začne z zdravljenjem migrene, mora naprej ugotoviti, zakaj do migren pri vas sploh prihaja. Vzrokov oz. sprožilcev migren je namreč več:

- hormonske spremembe (nihanje estrogena pred in med menstruacijo, nosečnost, menopavza),
- stres (doma, v službi, v medosebnih odnosih, selitev, ločitev ...),
- alkohol,
- kofein,
- senzorična stimulacija (močna svetloba, glasen zvok, močne vonjave),
- spremembe v spanju (premalo spanja, preveč spanja),
- fizična utrujenost zaradi prevelikih naporov,
- spremembe vremena (zračni tlak, spremembe letnih časov, tudi sprememba nadmorske višine ...),
- zdravila,
- prehrana (preskakovanje obrokov, uživanje sira, čokolade, oreščkov, mesnih izdelkov, glutamata).

Na naslednji strani vas čaka dnevnik migrenskih glavobolov.

Izpolnite ga vsakič, ko imate glavobol.

Mesec/leto: _____

Mesec/leto: _____

Mesec/leto: _____

Mesec/leto: _____

Mesec/leto: _____

