

### Alternatív gyógymódok a migrén kezelésére



A krónikus fejfájás kezelésére egyes alternatív gyógymódok is hasznosak lehetnek, amelyek kiegészíthetik az orvosi kezelést és növelhetik annak hatékonyságát. □

Érdeemes naplót vezetnie migrénes rohamairól. A napló segítségével könnyebb meghatározni, provokálhatja-e Önnél valami a migrén kialakulását. Figyelje meg, mikor kezdődik a migrén, milyen sokáig tart és mi az, ami enyhíti a fájdalmat.

Mindenképpen rögzítse a fejfájást csökkentő gyógyszerek nevét és dózisát. Fokozottan figyeljen oda, milyen enivalót fogyasztott a megelőző 24 órában, volt-e valamilyen szokatlan stressz-nek kitéve, illetve mit csinált, amikor a fejfájás elkezdődött.

[Tovább>>](#)