



MIGRAINAK DITUEN PAZIENTEARENTZAKO AHOLKUAK

Migraina ez da sendatzen, baina sintomak prebenitu eta tratatu egin daitezke. Era efikazean prebenitzeko, inportantea da zure kasuan migraina eragiten edo larriagotzen dituzten faktoreak identifikatzea eta saihestu daitezkeenak saihestea.

Migraina-krisiak saihesteko zenbait aholku baliagarri:

1. Eduki loaren higie onea: ez egin lo ez gehiegi ez gutxiegi; lotaratu beti ordu bertsuan.
2. Jan behar bezala eta ordu erregularrean; saiatu bereziki baraurik luzaro ez egoten.
3. Ez jan migraina eragiten dizula detektatutako janaririk eta edaririk; oro har, hauek izaten dira: alkohola, fruitu lehorrak, txokolatea, gazta, hestebeteak, jatetxe txinatarretako janaria, latak zopak eta gisatuak, espezia askoko platerak, eta abar.
4. Saiatu presio atmosferikoen eta tenperaturaren aldaketa bat-batekorik ez egiten, eta saihestu argia, soinua, usainak eta horrelako estimulu indartsuak...
5. Gutxitu estresa eta herstura (esaterako, erlaxazio-teknikak erabilita).
6. Egin egunero ariketa fisikoa: ona da gorputzarentzat eta estresa gutxitzen du.
7. Saihestu, ahal izanez gero, zefalea sorrarazten duten farmakoak; adibidez, hodi-zabaltzaileak — hipertentsioa eta bihotzeko gaitzak tratatzeko erabiltzen dira — eta ahotik hartzen diren antikonzeptiboak; beti medikuaren zaintzapean.
8. Ez erre: tabakoaren keak eragina izan dezake.
9. Egin zefalearen egunerokoa: faktore eragileak identifikatzen eta saihesten laguntzen du.
10. Migrainaren krisian, bilatu giro erlaxatua; saihestu ahaleginak edo burua beheraka edukitzea. Alderdi minduan hotza jartzeak migraina arintzen lagundu dezake.
11. Hartu agindutako tratamendua sintomak hasi orduko; ez kontsumitu medikazioa maiz eta nolana hika. Automedikazioak zefalea kronikotu dezake, eta tratamenduari erresistente egin.
12. Migrainaren sintomak aldatu edo maiztasunean edo iraupenean handitu egiten badira, kontsultatu medikuarekin.

