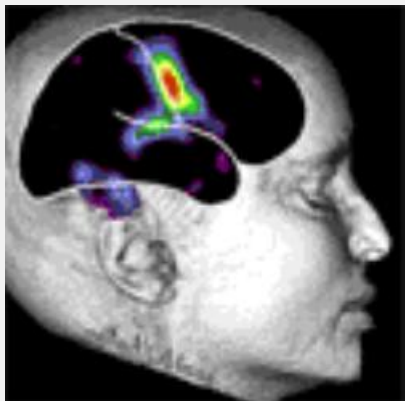


چیزهایی که میگردن را تحریک می‌کنند

عوامل برانگیزاننده سردرد میگرنی از فردی به فرد دیگر متفاوت است، اما پژوهشگران برخی از عوامل محرک رایج را شناسایی کرده‌اند...



عوامل برانگیزاننده سردرد میگرنی از فردی به فرد دیگر متفاوت است، اما پژوهشگران برخی از عوامل محرک رایج را شناسایی کرده‌اند از جمله عوامل شایع برانگیزاننده میگرن می‌توان به اینها اشاره کرد:

- خواب بیش از حد یا خواب کمتر از حد معمول.
- نخوردن مرتب وعده‌های غذایی.
- تحریک بیش از حد حسی، از جمله سروصدای بیش از حد بلند، بوهای خیلی تند، نورهای بیش از حد درخشان.
- تغییرات هورمونی.
- استرس.
- تغییرات آب و هوایی.
- تغییرات در میزان مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار.
- آسپارنام، یک شیرین‌کننده مصنوعی.
- افزودنی‌های غذایی مانند تیرامین، مونوسدیم گلوتامات یا نیترات‌ها.