

پیشگیری از میگرن کودکان

بزرگسالان تنها کسانی نیستند که دچار درد آزارنده میگرن می‌شوند...



بزرگسالان تنها کسانی نیستند که دچار درد آزارنده میگرن می‌شوند. بسیاری از کودکان و نوجوانان نیز مستعد ابتلا به این سردرد ضربان‌دار هستند که ممکن است با تهوع و علائمی عصبی به نام "اورا" همراه باشد که هشداردهنده شروع سردرد است. با این که راهی قطعی برای پیشگیری از میگرن وجود ندارد، برخی از اقدامات می‌تواند به جلوگیری از بروز سردرد میگرنی در کودکان کمک کند:

غذای کودک را به طور مرتب بدهید و وعده غذایی را حذف نکنید. یک برنامه خواب منظم برای کودکان ترتیب بدهید. او را به ورزش مکرر و مداوم وادارید. عوامل محرک میگرن (برای مثال استرس و فعالیت بیش از حد جسمی) را شناسایی کنید و سعی کنید کودکان در معرض این عوامل برانگیزاننده قرار نگیرد. غذاهایی را که ممکن است میگرن را در کودک برانگیزد، شناسایی کنید. محرک‌های شایع غذایی میگرن شکلات، کافئین، پنیر و گوشت‌های کارخانه‌ای (سوسیس و کالیاس) است. اگر با این روش‌ها میگرن کودکان کنترل نشد، با متخصص اطفال او در مورد درمان دارویی او مشورت کنید. همشهری آنلاین