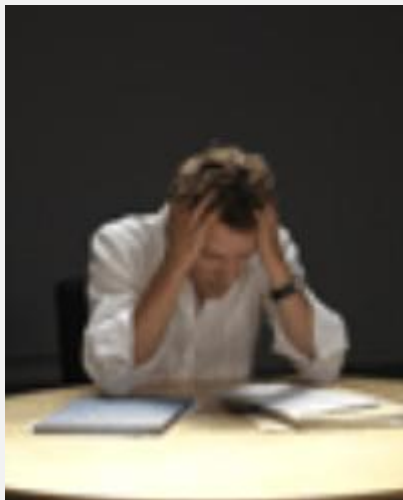


چگونه با درد میگرن کنار بیاییم؟



برخی از زنان مستعد و حساس به دردهای میگرنی به این نتیجه می‌رسند که در دوران بارداری، شدت این سردردها کاهش می‌یابد، اما در مورد برخی دیگر این حالت برعکس است.

دانشمندان آمریکایی، درمان‌های خانگی زیر را به زنان مبتلا به سردرد میگرنی توصیه می‌کنند: - دفترچه خاطرات روزانه‌ای را برای یادداشت کردن عواملی که موجب شروع سردرد می‌شود را تهیه و سپس سعی کنید که مانع از به وجود آمدن این عوامل شوید. از جمله مواد غذایی که می‌توانند عامل شروع سردردهای میگرنی شوند، می‌توان شکلات، پنیر و قهوه را نام برد. - هنگام سردرد روی سر خود یک حوله خنک قرار دهید. - دوش آب سرد بگیرید. - ورزش‌های سبک انجام دهید. - انجام یوگا نیز می‌تواند در این مورد موثر باشد.