

NAJČEŠĆI OKIDAČI MIGRENE

PRAĆENJE OKIDAČA JE KLJUČNO U SPREČAVANJU NAPADA



HRANA I PIĆE

Određena hrana poput čokolade, sira i prerađenih mesnih proizvoda bogatih nitratima često pokreće migrene.

Alkohol, posebno crno vino i veliki unos kofeina su uobičajeni okidači. Vodite dnevnik ishrane.



STRES

Dugotrajna izloženost stresu izaziva hemijske promjene u mozgu koje mogu pokrenuti migrene.

Učestali stres dovodi do tenzija u mišićima vrata i ramena, često pogoršavajući simptome.



NEDOSTATAK SNA

Neppravilno spavanje remeti prirodni ritam tijela, što može izazvati pojavu migrene.

Nedovoljno sna smanjuje otpornost organizma na stres i povećava osjetljivost na okidače koji mogu da pokrenu migrenu..



VREMENSKI USLOVI

Promjene pritiska u atmosferi, nagla promjena temperature ili visoka vlaga mogu uticati na nervni sistem.

Ljudi osjetljivi na vremenske promjene prijavljuju češće napade migrene.



HORMONALNE PROMJENE

Pad estrogena tokom menstrualnog ciklusa kod žena često izaziva napade migrene.

Promjene hormona u trudnoći ili menopauzi mogu takođe da značajno utiču na učestalost migrena.