

PRVA POMOĆ KOD MIGRENA

Praktični koraci za brzo olakšanje
simptoma migrene.

KORAK 1: IDI U TAMNU I TIHU PROSTORIJU

Zašto? Svjetlo i buka mogu pojačati simptome migrene.

Savjet: Isključite elektronske uređaje i osigurajte mirno okruženje.

KORAK 2: HLADNA OBLOGA NA ČELO ILI VRAT

Zašto? Hladni oblozi mogu smanjiti upalu i ublažiti bol.

Savjet: Koristite oblogu ili ledene kocke zamotane u peškir. Testirajte jer nekome bolje pomažu tople obloge.

KORAK 3: PIJTE VODU, IZBJEGAVAJTE KAFU

Zašto? Dehidracija je čest okidač migrena.

Savjet: Pijte polako čistu, sobno toplu vodu i nastojte da izbjegavajte kofeinske napitke.

KORAK 4: KORISTI ADEKVATNE LIJEKOVE

Zašto? Pravilno korištenje lijekova koje je preporučio ljekar pomaže u smanjenju simptoma.

Savjet: Uzmite lijek čim osjetite prvi simptom migrene.

KORAK 5: ISPROBAJTE TEHNIKE OPUŠTANJA

Zašto? Tehnike opuštanja smanjuju napetost i stres.

Savjet: Udahnite kroz nos brojeći do četiri, zadržite dah dvije sekunde, pa izdahnite kroz usta brojeći do šest.