

Galvassāpju profilakse

1. Pietiekama šķidruma uzņemšana, dzeriet 6 glāzes ūdens dienā.
2. Pusstundu pirms gulētiešanas izvairieties no vizuāliem elektroniskiem stimuliem (TV, telefons, planšete u.tml.).
3. Rītu sāciet pakāpeniski: – no pamošanās brīža līdz izešanai no mājām ievērojiet laiku 40 min, vai vairāk, ja tas nepieciešams. – šo laiku pavadiet bez TV, radio vai telefona lietošanas.
4. Ieturiet regulāras maltītes. Brokastis kā pilnvērtīgu ēdienreizi var izlaist, ja nevēlas ēst, bet jāiedzer vismaz piens, kefīrs, jogurts vai kakao + cukurs.
5. Izvairieties no pārtikas produktiem, kas varētu provocēt migrēnas lēkmes: – nātrijs glutamāts, nitrāti (gaļā), – žāvēti augļi (satur sulfītus), – siers, – alkohols (īpaši sarkanvīns), – šokolāde, – kofeīns u.c.
6. Ievērojiet miega/ nomoda režīmu (rituāls pirms miega, došanās gulēt vienā un tajā pašā laikā u.tml.).
7. Veiciet regulāras fiziskas aktivitātes (aerobā slodze) vismaz 2-3 reizes nedēļā pa 30-40 minūtēm. Svarīga pakāpeniska iesildīšanās.
8. Ierobežojiet estrogēnus saturošu medikamentu lietošanu (kontracepcijas tabletes sievietēm u.c.).
9. Izmēģiniet uztura bagātinātājus: Mg (300-600 mg/dn), Q10 (100 mgx3), B2 (400 mg), D3 vitamīnu, Omega 3 taukskābes.
10. Rekomendējama • progresīvā relaksācijas terapija (Jacobson progressive relaxation therapy) • Biofeedback terapija (iemācieties un veiciet elpošanas vingrinājumus mājās) • akupunktūra • psihoterapija.
11. Pierakstiet galvassāpju dienasgrāmatu, kur atzīmējiet: – galvassāpju parādīšanās laiku, ilgumu, – galvassāpju raksturu (spiedošas/durošas/pulsējošas, pa visu galvu / konkrētā vietā u.tml.), – iespējamus provocējošos faktorus (ēdiens vai dzēriens, neēšana, bezmiegs, ilgstošs darbs pie datora, stress u.tml.), – atvieglojošos faktorus (miers, miegs, pastaiga svaigā gaisā, elpošanas vingrinājumi, medikamenti u.tml.). – lietotos medikamentus, to efektivitāti.