

Co doporučit ?

7 rad, které jsme připravili ve spolupráci s MUDr. Jolanou Markovou



1. Při opakovaných bolestech hlavy se nechte vyšetřit u neurologa - k diagnóze typu bolesti hlavy.

2. V případě potvrzení diagnózy Migrény, dodržujte doporučený léčebný režim na zvládnání migrenózních záchvatů.



3. Pokud migrénu máte více než 4 dny v měsíci, požádejte svého neurologa o zvážení zahájení preventivní léčby ke snížení četnosti migrény.

4. Pokud Vám preventivní léčba nezabírá, požádejte o doporučení do **specializovaného centra** pro léčbu bolestí hlavy.



5. Pro zvládnání migrény a zjištění svých spouštěčů je velkým pomocníkem **migrenozní deník** je dostupný i v podobě mobilní aplikace - viz aplikace Migréna kompas.

6. Navyšování množství užitých léků na bolest nebo triptanů, není řešení, může to zhoršit Vaše bolesti hlavy.



7. Úprava životního stylu, relaxace, odbourávání stresu a omezení spouštěčů může velmi pomoci