

Praktiski ieteikumi galvassāpju pacientiem

Galvassāpju dienasgrāmata 	Fiksējiet galvassāpju biežumu, intensitāti un iespējamus trigerfaktorus. Pierakstiet lietotos medikamentus un to efektivitāti.
Ūdens uzņemšana 	Atcerieties dienas laikā regulāri padzerties ūdeni. Nepietiekama ūdens uzņemšana var izraisīt galvassāpes.
Kvalitatīvs miegs 	Ievērojiet miega paradumus un rūpējieties par miega kvalitāti.
Regulāras maltītes 	Pārskatiet ēdienkarti un ēšanas paradumus, ēdiet regulāri un pilnvērtīgi. Nepieciešamības gadījumā konsultējieties ar uztura speciālistu.
Fiziskas aktivitātes 	Izkustiniet savu ķermeni katru dienu. Regulāras fiziskas aktivitātes palīdz samazināt stresu, uzlabot fizisko sagatavotību un vispārējo pašsajūtu, kas var samazināt galvassāpju epizodes.
Stresa pārvaldīšana 	Identificējiet un maziniet stresa faktorus ikdienā. Izmēģiniet un atrodi piemērotu relaksācijas metodi, ja nepieciešams, arī meklējiet speciālista (psihologa, psihoterapeita, psihiatra) palīdzību.
Ekrānlaika ierobežošana 	Pārmērīga viedierīču, televizora vai datora lietošana var būt galvassāpju cēlonis. Pusaudžiem ieteicams ekrānlaiku ierobežot līdz 2 stundām dienā.