

Deklanchman Migrèn Ou?

Deklanchman yon migrèn se nenpòt bagay ki aji tankou you entèripte pou fè yon migrèn kòmanse. Chak moun gen deklanchman pa li. Tcheke deklanchman ou yo anba a:

Manje

- Diven, byè, ak wiski
- Kèk fwomaj (Cheddar, Brie, Stilton, Camembert)
- Pwodwi atifisyèl ki sikre (nan manje ak bwason)
- Kafeyin (nan kafe, te, soda)
- Nwa
- Vyann konsèv (vyann kolasyon, hòtdòg)
- MSG (nan atandrisè vyann, kèk manje chinwa, oswa lòt manje)
- _____

Chanjman

- Dòmi twòp
- Pa dòmi ase
- Pa patisipe nan repa
- _____

Strès

- Strès nan travay
- Strès familyal oswa strès pèsonèl
- Santiman fò
- _____

Anviwònman

- Chanjman nan tan oswa nan tanperati
- Odè fò
- Limyè briyan
- _____

Òmòn

- Règ chak mwa
- Ovilasyon
- Grenn pou pa ansent
- Terapi pou ranplase òmòn

**Kounye a ou
konnen
deklanchman
ou yo:**

- ✓ Evite sa ou kapab yo.
- ✓ Pale avèk doktè sou fason pou kontwole sa ou pa ka evite yo.