

Ano ang Iyong mga Migraine Trigger?

Ang migraine trigger ay kahit anong parang switch na nagdudulot ng isang migraine. Ang bawat tao ay may mga sariling trigger. Lagyan ng tsek aang iyong mga trigger sa ibaba:

Pagkain

- Wine, serbesa, at whiskey
- Ang ilang mga keso (Cheddar, Brie, Stilton, Camembert)
- Artificial sweetener (sa pagkain at mga inumin)
- Caffeine (sa kape, tsaa, soft drink)
- Nuts
- Preserbadong karne (luncheon meat, hot dog)
- MSG (sa meat tenderizer, sa ilang Chinese na pagkain, o iba pang pagkain)
- _____

Mga Pagbabago

- Masyadong maraming tulog
- Masyadong kaunting tulog
- Hindi kumakain minsan
- _____

Stress

- Stress sa trabaho
- Stress sa pamilya o stress na personal
- Mga malalakas na karamdaman
- _____

Kapaligiran

- Pagbabago sa panahon o temperatura
- Malalakas na amoy
- Sobrang liwanag
- _____

Hormones

- Buwanang pagrereglá
- Ovulation
- Birth control pills
- Hormone replacement therapy

Ngayong alam mo na ang iyong mga trigger:

- ✓ Subukang iwasan ang mga maiiwasan mo.
- ✓ Tanungin sa iyong doctor kung paano mapapamahalaan ang mga hindi mo maiiwasan.