

# ไมเกรน

ปฏิบัติตนเพื่อลดความถี่  
และป้องกันการเกิด

พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด

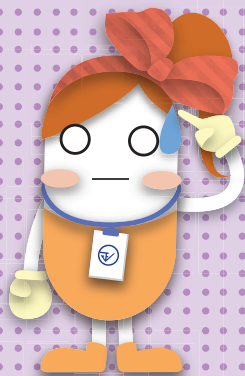
ลดอาหารที่กระตุ้นไมเกรน

เช่น ชา กาแฟ พงซูรส แอลกอฮอล์

เบย ช็อคโกแลต

ยาแก้ปวดไมเกรนเจียบพลัน

(กินเฉพาะตอนปวดหัวเท่านั้น ไม่กินต่อเนื่อง)



1) พาราเซตามอล  
ปลอดภัย ควรเลือกเป็นตัวแรก

2) NSAIDs (เอ็นเสด) ไม่เหมาะกับคนที่  
เสี่ยงเกิดแผลในกระเพาะอาหาร

3) ยากลุ่ม Ergots (เออร์ก็อท) บรรเทาอาการได้ดี  
แต่ผลข้างเคียงค่อนข้างมาก

หมายเหตุ : การรับประทานยากลุ่ม Ergots ควรได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์แล้วว่าเป็นไมเกรนจริง



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
Food and Drug Administration



/FDATHAI