

ไมเกรน

รักษาได้โดยไม่ใช้ยา

ไมเกรนไม่ใช่โรคร้าย แต่เป็นอาการป่วยที่เรื้อรัง
การรักษาโดยไม่ใช้ยาทำให้โรคทุเลา
ย่อมเป็นทางเลือกที่น่าสนใจ
มารู้จัก เข้าใจ และรับมือกับไมเกรนอย่างถูกวิธี

เรียบเรียงโดย กองบรรณาธิการ Nation Books



10039845

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์





บทที่ 1 ทักทาย 'ไมเกรน'	11
สังเกตอาการ ไมเกรน	12
กลุ่มเป้าหมายไมเกรน	22
ทำไมเป็นไมเกรนต้องปวดหัว	24
อะไรจุดชนวนไมเกรน	28
ไมเกรนเรื้อรัง (ได้อีก)	31
บทที่ 2 'ไมเกรน D-I-Y'	
ดูแลกายใจด้วยตัวคุณเอง	35
'เครียด' ศัตรูตัวร้ายของไมเกรน	38
'กิน' กุสถนาการณไมเกรน	42
อาหารสุดโปรดสำหรับไมเกรน	43
เสริม 'วิตามิน' ต้านไมเกรน	51
บำบัดไมเกรนด้วยน้ำมันหอมระเหย	63

บทที่ 3 รักษาแบบหมอๆ

รักษาไตส์หมอแผนใหม่	69
กลุ่มยาที่ใช้เพื่อบรรเทาอาการปวดหัวไมเกรน	73
กลุ่มยาที่ใช้เพื่อป้องกันอาการปวดหัวไมเกรน	76
แก้ปัญหาคิวใจ (PFO) รักษาไมเกรน	80
หรือจะพึ่งแพทย์ทางเลือก	81
	83

บทที่ 4 ไมเกรนกับผู้หญิง

รอบเดือนทำ 'ไมเกรน' กำเริบ	91
รับมือไมเกรนในช่วงนั้นของได้อน *	92
ไมเกรนกับการตั้งครรภ์	94
ยาแก้ไมเกรนกับคุณและลูกน้อย	96
ไมเกรนกับวัยหมดประจำเดือน	97
ไมเกรนกับ 'สโตรก' และ 'ผู้หญิง'	99
	102