



## Bolesti hlavy, migréna

Někdy se bolestem hlavy říká migréna.

Je to onemocnění, při kterém vás bolí hlava a nevíte proč.

Je to onemocnění, které může trvat chvilku i dlouho a vrací se.

Jak bolest hlavy poznáte:

Bolí vás hlava, ale nemáte žádné jiné onemocnění.

Co dělat, když vás rozbolí hlava:

Když vás bolí hlava, napijte se.

Jděte ven na čerstvý vzduch  
nebo otevřete okno a vyvětrejte.

Na chvíli si lehněte.

Co dělat, když vás bolí hlava často a hodně:

Jděte k lékaři

Lékař vás vyšetří.

Musí zjistit, jestli nemáme nějaké jiné onemocnění.

Jak se bolest hlavy léčí:

Dostanete léky proti bolesti.

Co dělat, aby vás hlava nebolela:

Žijte zdravě

Cvičte a sportujte.

Jezte zdravé jídlo.

Hodně spěte a odpočívejte.

Nerozčilujte se,

vyhýbejte se věcem,

ze kterých máte strach,

nebo jsou vám nepříjemně.

