

Migraine

Votre carnet de suivi.

Avoir des maux de têtes fréquents et douloureux n'est pas une fatalité.

Vous souffrez peut-être de migraines, et pour bien les prendre en charge, médecin et pharmaciens ont besoin d'un certain nombre d'informations concernant la fréquence, l'intensité de vos migraines et ce que vous avez pris comme traitements médicamenteux pour vous soulager.

Voici quelques conseils hygiéno-diététiques pour essayer de limiter la survenue de crise de migraine.

- Eviter les aliments trop gras le soir
- Limiter le chocolat
- Eviter la cuisine chinoise qui contient souvent du glutamate (intolérance digestive fréquente)
- Limiter la consommation d'alcool

Et plus généralement, essayer d'identifier ce qui au niveau alimentaire pourrait être responsable de migraines. Le carnet de suivi va vous permettre de consigner toutes ses informations afin de guider le médecin pour une prise en charge adaptée de vos migraines.

Dans un premier temps votre pharmacien pourra avec ces informations vous conseiller au mieux sur le médicament antalgique à utiliser et si nécessaire vous orienter vers votre médecin puis un neurologue.

