



Galvassāpju profilakse

Regulāras ēdienreizes	Izvairieties no ēdienreīžu izlaišanas vai badošanās. Cukura līmeņa izmaiņas asinīs var provocēt galvassāpes. Uzturam jābūt sabalansētam.
Veselīgs miegs	Vēlamais miega ilgums 9 – 12 stundas bērniem 6 – 12 gadi un 8 – 10 stundas pusaudžiem 13 – 18 gadi. Praktizējiet labu miega higiēnu.
Šķidruma daudzums	Samazināta šķidruma uzņemšana var izraisīt galvassāpes. Izvairieties no dzērieniem ar kofeīnu.
Fiziska slodze	Rekomendējamās fiziskas aktivitātes katru dienu, īpaši svaigā gaisā. Regulāras fiziskā slodze var mazināt stresa līmeni, uzlabot fizisko formu un mazināt galvassāpju intensitāti un biežumu.
Stresa pārvaldīšana	Pārskatiet iespējamos stresa faktorus mājās un skolā. Stress ir viens no faktoriem, kas var izraisīt galvassāpes. Vingrinājumi stresa mazināšanai, pēc nepieciešamības kognitīvi biheiviorālā terapija (KBT), var mazināt galvassāpes.
Galvassāpju dienasgrāmata	Nosakiet galvassāpju raksturu, iespējamos izraisītājus, tostarp pārtiku, miega režīma vai menstruālā cikla izmaiņas. Dienasgrāmatas uzturēšana palīdzēs izvērtēt arī ārstēšanas efektivitāti.
Ekrānlaiks	Pārmērīgs ekrānlaiks (viedierīces, televizors, dators u.c.) var izraisīt galvassāpes. Ekrānlaiks pusaudžu vecumā ir līdz 2 stundām dienā.