

โรคปวดหัวของคนทำงาน

‘เครียด’ หรือ ‘ไมเกรน’

Migraine vs. Headache | What Type of Headache do you have?

เครียด



สาเหตุ



ทำงานหนัก / ใช้สายตามาก



เครียด / พักผ่อนไม่เพียงพอ

ไมเกรน



สาเหตุ



ออร์โมนช่วงมีประจำเดือน



พฤติกรรมการกิน/นอน เป็นตัวกระตุ้น

วิธีบรรเทา



พักสายตา/พักผ่อน



ออกกำลังกาย

วิธีบรรเทา



สังเกต/หลีกเลี่ยง ปัจจัยเสี่ยง



ปรึกษาแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญ