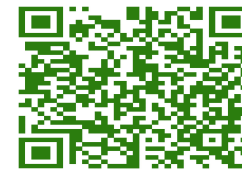


سر درد



عوامل



آب و هوا



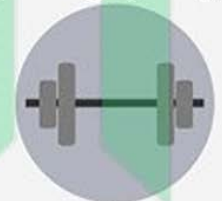
استرس



بی خوابی

قرار گرفتن طولانی
در معرض آفتاب

اعتیاد به الکل

ورزش
بیش از حد

سیگار کشیدن

استفاده زیاد
از کامپیوتر

انواع سردرد



۸۰٪ زنان حداقل

یک بار در ماه سردرد
را تجربه می کند

پیشگیری

در هوای خنک
قدم بزنیدبیشتر آب
بنوشیداستفاده کمتر از
کامپیوتر و گوشی۷ تا ۸ ساعت
خوابیدن

مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکد

واحد آموزشی به بیمار