



## TABIAT YANG BOLEH MEMBUAT ANDA SAKIT KEPALA

### ANDA SAKIT KEPALA?

Sakit kepala memang tidak selesa. Entah dari mana datangnya tetapi jika anda meneliti tabiat anda, anda boleh mencari dalangnya.



#### **KOPI**

Sekiranya anda sakit kepala pada waktu pagi setelah tidur lewat malam, ia mungkin menandakan penarikan kafein.

Berhenti setiap 20 minit untuk meregangkan leher dan belakang anda.

#### **KOMPUTER**



#### **SILAU**

Keletihan mata boleh buat anda sakit kepala. Elak keletihan mata dengan meletakkan lapisan anti-reflektif pada cermin mata dan anti-silau pada monitor anda.

Jarak yang panjang antara masa makan boleh menyebabkan sakit kepala. Juga pastikan anda minum air secukupnya.

#### **MAKAN & MINUM**



#### **RELAKS**

Sakit kepala cenderung menjadi teruk dalam usia 30an dan 40an anda. Ini mungkin kerana tekanan dan ini adalah masa yang sibuk dalam kehidupan.

Sesetengah sakit kepala adalah kesan sampingan pengambilan ubat tertentu. Jangan berhenti makan ubat yang dinasihatkan oleh doktor tetapi anda sentiasa boleh bertanya andai ada pilihan lain.

#### **UBAT**

