

# মাইগ্ৰেন

তথ্যবোৰ যা এজনে জানিবলগা

## মাইগ্ৰেন কি ?

মাইগ্ৰেন হৈছে এক দীৰ্ঘম্যাদী স্নায়বিক বিকাৰ যাৰ বিশেষত্ব হৈছে-



দৃশ্যগত সমস্যা (পোহৰৰ চমকনি, দৃষ্টিত ক'লা দাগ, একা-বোঁকা সজ্জা, পোহৰৰ প্ৰতি সংবেদনশীলতা)



মূৰৰ এটা-দুয়োটা ফালে প্ৰচণ্ড, খোঁচ মাৰি ধৰা বিষ



ওকালি অহা আৰু বমি কৰা



শব্দ আৰু পোন্ধৰ প্ৰতি সংবেদনশীলতা



জিনজিননি / বেজীয়ে খোঁচাৰ দৰে বিষ / দুৰ্বলতা

## আপোনাৰ জীৱনশৈলীৰ ওপৰত নজৰ ৰাখক



চাপ হৈছে এক সচৰাচৰ আৰম্ভকৰ্তা কাৰক

- আপোনাৰ জীৱনশৈলী পৰিৱৰ্তন কৰা কঠিন হ'ব পাৰে, কিন্তু আপুনি দেখিব পাৰে যে ইতিবাচক পৰিৱৰ্তনে আপোনাৰ জীৱনৰ মানদণ্ডত গুৰুত্বপূৰ্ণ উন্নতি কৰিব পাৰে

নিয়মীয়াকৈ এৰোবিক ব্যায়াম কৰিব

এক পুষ্টিৰ, ভালদৰে সম্ভলিত আহাৰ গ্ৰহণ কৰিব

আপোনাৰ বিশ্রামৰ সময় কাৰ্যকৰী ভাৱে ব্যৱহাৰ কৰিব

পৰ্যাপ্ত টোপনি মাৰিব

আপোনাৰ সময় সঠিকভাৱে ব্যৱহাৰ কৰিব

কামত সঠিক বিৰাম ল'ব



## মাইগ্ৰেন আক্ৰমণ প্ৰতিহত কৰিবলৈ কি কৰিব লাগে ?



চাপ পৰিহাৰ কৰিব !



আন্ধাৰ শান্ত কোঠা এটাত ভালদৰে শুব আৰু নিয়মীয়া শোৱা সময় স্থাপন কৰিব !



আপোনাৰ চকুৰ ওপৰত অপ্ৰয়োজনীয় চাপ নিদিব !



সহায় আৰু প্ৰতিৰোধৰ বাবে শাৰীৰিক খেৰাপী ব্যৱহাৰ কৰিব !



খোৱাত সাৱধান হ'ব, মাইগ্ৰেন আৰম্ভ কৰা খাদ্য পৰিহাৰ কৰিব !



নিয়মীয়া সময়ত আহাৰ খাব আৰু আহাৰৰ সাজ বাদ নিদিব !



কেৱল কম পৰিমাণৰ কেফেইনযুক্ত পানীয় খাব !



জলযুক্ত হৈ থাকিবলৈ পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে পানী খাব

## মাইগ্ৰেন আৰম্ভ কৰা খাদ্যবোৰ



কেফেইন



দুন্ধজাত সামগ্ৰী



মাংস



কণী



সুৰা



ঘেঁহু



বাদাম জাতীয় ফল



বিলাহী



পিয়াজ



নেমুজাতীয় ফল



মাকৈ



আপেল



কল

## মাইগ্ৰেন প্ৰতিহত কৰাত সহায় কৰিব পৰা খাদ্য



বন্ধা সেউজীয়া পাচলি  
(ব্ৰকোলি, পালেং শাক, কোলাৰ্ড)



বন্ধা হালধীয়া বঙৰ পাচলি  
(গ্ৰীষ্ম স্কোৱাৰ্ছ)



বন্ধা কমলা বঙৰ পাচলি  
(গাজৰ, মিঠা আলু)



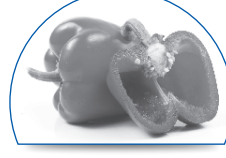
বন্ধা বা শুকান অনা-নেমুজাতীয় ফল  
(বেৰী, নাচপতি, আলুবোখাৰা)



আদা



মুগা চাউল



ৰঙা কেপচিকাম



পানী

## আপোনাৰ মাইগ্ৰেন চিকিৎসা কৰা

আপোনাৰ চিকিৎসকৰ ওচৰলৈ যোৱা

যদি আপুনি ভাবে যে আপোনাৰ মাইগ্ৰেন আছে, সঠিক ৰোগ নিৰ্ধাৰণ কৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ যাতে আপুনি স্থিতিটো সঠিকভাৱে ব্যৱস্থিত কৰা আৰম্ভ কৰিব পাৰে।

মাইগ্ৰেন ৰোগ নিৰ্ধাৰণ কৰিবলৈ কোনো পৰীক্ষা নাই। সেয়েহে, আপোনাৰ চিকিৎসকৰ ওচৰলৈ যোৱাৰ আগতে ভালদৰে সাজু হোৱাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ।

নিশ্চিত কৰক যাতে আপুনি এইবোৰ বৰ্ণনা কৰিব পাৰে:

- মুৰৰ বিষৰ স্থান
- সাধাৰণতে ই কিমান সময় থাকে
- বিষৰ তীব্ৰতা
- কিমান সঘনাই আক্ৰমণ হয়
- আপোনাৰ আন কোনবোৰ লক্ষণ হয়
- আপোনাৰ দৈনন্দিন কাৰ্যকলাপ কেনেদৰে প্ৰভাৱিত হয়
- মুৰৰ বিষ / মাইগ্ৰেনৰ পাৰিবাৰিক ইতিহাস আছেনে নেকি ?

To know more details about migraine, consult your doctor today  
Issued in public interest from the makers of

**Topaz**  
Topiramate 25/50/100/200 mg Tabs.

The Priceless Protection

ALECTA | INTAS  
A Division of BMS