

মাইগ্রেন

তথ্য যা একজনের জন্য উচিত

মাইগ্রেন কী ?

মাইগ্রেন হচ্ছে এক দীর্ঘস্থায়ী নিউরোলজিক্যাল বিশৃঙ্খলা যার চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য -



দেখার অসুবিধা (আলোর
ঝলকানি, দৃষ্টিতে কালো ছোপ,
আঁকাবাঁকা প্যাটার্ন, আলোর প্রতি
সংবেদনশীলতা)



মাথার একপাশে বা কখনো
দু-পাশেই তীব্র, দব্দবে ব্যথা



বমির ভাব ও বমি



শব্দ ও গন্ধের প্রতি
সংবেদনশীলতা



হুল ফোটার মতো / পিন ও সুচ
/ দুর্বলতা

আপনার জীবনশৈলী নজরে রাখুন



চাপ হচ্ছে একটা সাধারণ বৃদ্ধির বিষয়

- আপনার জীবনশৈলী পরিবর্তন করা কঠিন হতে পারে, কিন্তু আপনি দেখবেন যে ইতিবাচক পরিবর্তনসমূহ আপনার জীবনের মান-এ উন্নতির সূচক

নিয়মিত অ্যারোবিক
ব্যায়াম করুন

পুষ্টিকর, সুস্বাদু
আহার খান

আপনার অবসরের সময়
কার্যকরভাবে ব্যবহার করুন

যথেষ্ট পরিমাণে
ঘুমোন

আপনার সময়
সঠিকভাবে কাজে লাগান

কাজের সময়
যথাযথ বিরতি দিন



মাইগ্রেনের আক্রমণ প্রতিরোধে কী করতে হয় ?



চাপ এড়ান !



অন্ধকার শব্দহীন কামরায় ভালো
ক'রে ঘুমোন এবং ঘুমের নিয়মিত
সময় স্থির করুন !



আপনার চোখকে অযথা
পীড়িত করবেন না !



সাহায্য ও প্রতিরোধের জন্য
ফিজিক্যাল থেরাপি ব্যবহার করুন !



বিচক্ষণতার সঙ্গে আহার করুন,
মাইগ্রেন বাড়ায় এমন খাদ্য
পরিহার করুন !



নিয়মিত সময়ে খান এবং
খাওয়া বাদ দেবেন না !



শুধু সামান্য পরিমাণে
ক্যাফিনেটেড পানীয় গ্রহণ করুন !



জলযোজিত থাকার জন্য
প্রচুর জল পান করুন !

যে-সব খাদ্য মাইগ্রেনের আক্রমণ ঘটায়



ক্যাফিন



দুগ্ধজাত পণ্য



মাংস



ডিম



অ্যালকোহল



গম



বাদাম



টমেটো



পেঁয়াজ



লেবুজাতীয় ফলমূল



ভুট্টা



আপেল



কলা

যে-সব খাদ্য মাইগ্রেন প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে



রান্না-করা সবুজ শাকসবজি
(ব্রকোলি, পালংশাক, কোলার্ডস)



রান্না-করা হলুদ শাকসবজি
(গ্রীষ্মকালীন স্কোয়াশ)



রান্না-করা কমলারঙের শাকসবজি
(গাজর, মিষ্টি আলু)



রান্না-করা বা শুকনো অ-লেবুজাতীয় ফলমূল
(বেরি, নাসপাতি, শুকনো খেজুর)



আদা



ব্রাউন চাল



লাল ক্যাপসিকাম



জল

আপনার মাইগ্রেনের চিকিৎসা করা

আপনার ডাক্তারকে ভিজিট করা

আপনার যদি মাইগ্রেন থাকতে পারে বলে মনে হয়, তাহলে সঠিক রোগনির্ণয় হওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ যাতে আপনি অবস্থাটার যথাযথ মোকাবিলা করতে পারেন।

মাইগ্রেন নির্ণয়ের কোনো পরীক্ষা নেই। সুতরাং, আপনার ডাক্তারকে ভিজিট করার আগেই ভালো ক'রে প্রস্তুত হওয়া দরকার।

এগুলোর সঠিক বর্ণনা নিশ্চিত করুন:

- মাথাধরার সুস্পষ্ট স্থান
- সাধারণত এটা কতক্ষণ থাকে
- ব্যথার তীব্রতা
- কত ঘনঘন আক্রমণ ঘটে
- অন্যান্য কী কী উপসর্গ দেখেন
- আপনার দৈনন্দিন কাজকর্ম কীভাবে ব্যাহত হয়
- মাথাধরা মাইগ্রেনের কি পারিবারিক ইতিহাস রয়েছে ?

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