

માઈગ્રેન

સૌને જાણવા જેવી હકિકતો

માઈગ્રેન શું છે?

માઈગ્રેન એક ગંભીર ન્યુરોલોજિકલ (મજ્જાતંતુઓને લગતી) બીમારી છે જેનાં મુખ્ય લક્ષણો છે.



જોવામાં ખલેલ
(પ્રકાશનાં ઝબકારા, અંધારા
આવવા, આડીઆવડી લાઈન
દેખાવી, પ્રકાશ સામે જોવાથી
તકલીફ)



માથાની એક બાજુ અથવા
ઘણી વાર બંને બાજુએ
સખત સટકારા મારતો
દુખાવો



ઉબકા અને ઉલટી



અવાજ અને ગંધ સહન ન
થવા



ઝણઝણાટી અથવા સોઈ
ભોંકાતી હોય એવી

તમારી જીવનશૈલી તપાસો



તણાવ સર્વસામાન્ય પરિબળ હોઈ શકે

- જીવનશૈલી બદલવી થોડી મુશ્કેલ લાગે પરંતુ સકારાત્મક બદલાવ તમારા જીવનને ઘણું બહેતર બનાવી શકે.

દરરોજ એરોબિક
એક્સરસાઈઝ કરો



પૌષ્ટિક અને સમતોલ
આહાર આરોગો



તમારા નિરાતનાં સમયને
સમજદારીથી વાપરો



પૂરતી નિંદર કરો



સમયને જાળવો
બધું સમયસર કરો



કાર્યમાં આવશ્યક
હોય ત્યારે વિરામ લો



માઈગ્રેનનાં હુમલાને અપરોધવા શું કરવું?



તણાવમુક્ત રહેવું!



અંધારાવાળા શાંત રૂમમાં
સુવાનું કરો અને સુવાનો
એક નિશ્ચિત સમય રાખો!



તમારી આંખને બીનજરૂરી
તાણ ન આપો!



માઈગ્રેન ન થાય એ માટે
શારિરિક ઉપચારપદ્ધતિ કરો!



સમજદારીપૂર્વક ખાવ.
માઈગ્રેન થાય એવા ખોરાક
ખાવાનું ટાળો!



નિર્ધારિત સમયે જમો અને
દરેક ભોજન નિયમિતપણે જમો.
ભૂખ્યા ન રહો!



કેફિન વાળા પીણાઓ
ઓછી માત્રામાં પીવો!



ખૂબ પાણી પીવો અને શરીરમાં
પાણીની માત્રાને જાળવી રાખો!

ખોરાક જેની પ્રતિક્રિયામાં માઇગ્રેન થાય



કેફીન



દૂધનાં ઉત્પાદન



માંસ



ઈંડા



દારુ



ઘઉં



તેલિબીયાં



ટામેટા



કાંદા



ખાટા ફળો



મકાઈ



સફરજન



કેળા

ખોરાક જે માઇગ્રેન થતા અટકાવે



રાંધેલા લીલા શાકભાજી
(બ્રોકોલી, પાલક, કોલાઈડ)



રાંધેલા પીળા શાક
(સમર સ્કવોશ)



રાંધેલા નારંગી રંગનાં શાક
(ગાજર, શક્કરીયા)



રાંધેલા કે સૂકવેલા ખાટા ન હોય એવા ફળ
(બેરિઝ, જરદાળુ, સુકી કાળી દરાખ)



આદુ



બ્રાઉન રાઈસ



રેડ કેપ્સિકમ



પાણી

તમારા માઇગ્રેનની સારવાર

તમારા ડોક્ટરની મુલાકાત લો

જો તમને એવું જણાતું હોય કે તમને કદાચ માઇગ્રેન હોઈ શકે તો તેની યોગ્ય ચકાસણી જરૂરી છે જેથી તમે એ દિશામાં કાળજી લેવાનું શરૂ કરી શકો.

માઇગ્રેનને તપાસવા કોઈ ખાસ પરિક્ષણ નથી એટલે ડોક્ટર પાસે જવા પહેલા થોડી તૈયારી કરી લેવી જરૂરી છે.

ખાતરી કરો કે તમે સહી વર્ણન કરી શકો કે :

- તમને માથામાં ચોક્કસ ક્યાં દુખાવો થાય છે
- સાધારણપણે તે દુખાવો કેટલી વાર રહે છે
- દુખાવો કેટલો તીવ્ર હોય છે
- દુખાવોનો દુર્મલો કેટલા સમયને અંતરે થાય છે
- માથાનાં દુખાવા સિવાય બીજા ક્યા લક્ષણો દેખાય છે
- એ તમારા રોજબરોજની કાર્યવિધિને કેવી રીતે અસર કરે છે
- શું તમારા પરિવારમાં કોઈને માથાનાં દુખાવા/માઇગ્રેનની સમસ્યા છે

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