

माइग्रेन

तथ्य जो आपको जानने चाहिए

माइग्रेन क्या है?

माइग्रेन एक दीर्घकालिक न्यूरोलॉजिकल विकार है जिसमें ये संकेत होते हैं-



दृश्य संबंधी अवरोध
(प्रकाश चमकना, दृष्टि में
अंधेरे धब्बे, टेढ़ा-मेढ़ा नज़र
आना, प्रकाश के प्रति
संवेदनशीलता)



सिर में एक तरफ या कभी
कभी दोनों तरफ तेज, स्पंदन
के साथ दर्द होना



उबकाई और उल्टी



आवाज और गंध के प्रति
संवेदनशीलता



झुनझुनी/सुई और
चुभन/कमजोरी

अपनी जीवनशैली को देखिए



तनाव एक सामान्य उत्प्रेरक पहलू है

- अपनी जीवनशैली को बदलना कठिन हो सकता है, लेकिन आपको ध्यान में आ सकता है कि सकारात्मक बदलावों के कारण आपके जीवन की गुणवत्ता में बड़े सुधार लाते हैं।

नियमित रूप से ऐरोबिक
व्यायाम करें



पोषक, सुसंतुलित
आहार खाएँ



अपने खाली समय का
प्रभावी रूप से उपयोग करें



पर्याप्त
नींद लें



अपने समय का ठीक
से प्रबंधन करें



काम पर
उपयुक्त ब्रेक लें



माइग्रेन के दौरे की रोकथाम करने के लिए क्या करें?



तनाव को टालें !



अंधेरे शांत कमरे में अच्छी नींद लें
और सोने के लिए नियमित अवधि
निश्चित करें !



अपनी आँखों पर
अनावश्यक तनाव न डालें !



मदद पाने और रोकथाम के लिए
फिजिकल थेरेपी का उपयोग करें !



ऐसे आहारों को टालते हुए
समझदारी से खाएँ जो माइग्रेन को
उत्प्रेरित करते हैं !



नियमित समय पर खाएँ
और खाना चूकें नहीं !



कैफीन युक्त पेय कम
मात्रा में ही पिएँ !



शरीर में पानी की मात्रा बनाए
रखने के लिए खूब पानी पिएँ !

आहार जो माइग्रेन को उत्प्रेरित करते हैं



कैफीन



दुग्ध उत्पाद



माँस



अंडे



अलकोहल



गेहूँ



नट्स



टमाटर



प्याज



खट्टे फल



मकाई



सेब



केला

आहार जो माइग्रेन की रोकथाम में मदद कर सकते हैं



पकी हुई हरी सब्जियाँ
(ब्राक़ोली, पालक, कोलाईस)



पकी हुई पीली सब्जियाँ
(समर स्कैश)



पकी हुई नारंगी सब्जियाँ
(गाजर, शकरकंद)



पके या सूखे नॉन-साइट्रस फल
(बेरीज, नाशपाती, प्रुन्स)



अदरक



ब्राउन राइस



लाल शिमला मिर्च



पानी

आपके माइग्रेन का उपचार

अपने डॉक्टर के पास जाएँ

यदि आपको लगता है कि शायद आपको माइग्रेन हुआ है तो सटीक निदान करना महत्वपूर्ण है ताकि आप स्थिति को ठीक से नियंत्रित करना शुरू कर सकें.

माइग्रेन का निदान करने के लिए कोई जाँच नहीं है. इसीलिए, अपने डॉक्टर के पास जाने से पहले अच्छी तैयारी करना बहुत ही महत्वपूर्ण है.

सुनिश्चित करें कि आप इन बातों का सही वर्णन कर सकें:

- सिरदर्द की जगह
- यह सामान्य रूप से कितने समय तक रहता है
- दर्द की तीव्रता
- दौरे कितनी बार उभरते हैं
- आपको अन्य कौन से लक्षण होते हैं
- आपकी दैनिक गतिविधियाँ किस तरह से प्रभावित होती हैं
- क्या सिरदर्द / माइग्रेन का पारिवारिक इतिहास रहा है?

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