

ಮೈಗ್ರೇನ್

ತಲಿಯಬೇಕಾದ ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳು

ಮೈಗ್ರೇನ್ ಎಂದರೇನು?

ಮೈಗ್ರೇನ್ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ನರಗಳ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಿದೆ -



ದೃಷ್ಟಿಯ ತೊಂದರೆ (ಬೆಳಕಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕುವುದು, ನೋಟದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆ ಕಾಣುವುದು, ಅಂಕು ಡೊಂಕಾಗಿ ಕಾಣುವುದು, ಬೆಳಕಿಗೆ ಸಂವೇದನಶೀಲತೆ)



ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಲೆಯ ಎರಡೂ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರ, ಜಜ್ಜುವಂಥ ನೋವು



ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ



ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ವಾಸನೆಗೆ ಸಂವೇದನಶೀಲತೆ



ಜೋಮು ಹಿಡಿದ/ ಪಿನ್ನು ಮತ್ತು ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದಂತಹ ನೋವು

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ



ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಚೋದಕ ಅಂಶವಾಗಿದೆ

- ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಕಷ್ಟದಾಯಕವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಸಕ್ರಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ತರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ



ಪಚನ ಸುಲಭವಾದ, ಸಮತೋಲನದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ



ನಿಮ್ಮ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ



ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ



ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿ



ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ



ಮೈಗ್ರೇನ್ ಅಟ್ಯಾಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?



ಒತ್ತಡ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ!



ಕತ್ತಲಾಗಿರುವ ಶಾಂತ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ!



ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರಬೇಡಿ!



ನೆರವು ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ!



ಜಾಣತನದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ, ಮೈಗ್ರೇನ್ ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ!



ನಿಯಮಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಊಟಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಊಟ ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ!



ಕೆಫಿನ್‌ನೀಟೆಡ್ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಿರಿ!



ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ!

ಮೈಗ್ರೇನ್ ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು



ಕೆಫೀನ್



ಡೇರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು



ಮಾಂಸ



ಮೊಟ್ಟೆ



ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್



ಗೋಧಿ



ನಟ್ಸ್



ಟೊಮ್ಯಾಟೊ



ಈರುಳ್ಳಿ



ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು



ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳ



ಸೇಬುಹಣ್ಣು



ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು

ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು



ಕುದುಸಿದ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು
(ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಪಾಲಕ್, ಕೊಲ್ಲಾಡ್ಸ್)



ಕುದುಸಿದ ಹಳದಿ ತರಕಾರಿಗಳು
(ಸಮ್‌ರ್ ಸ್ಪ್ಯಾಶ್)



ಕುದುಸಿದ ಕಿತ್ತಳೆ ತರಕಾರಿಗಳು
(ಗಜ್ಜರಿ, ಗೆಣಸು)



ಕುದುಸಿದ ಅಥವಾ ಒಣಗಿಸಿದ
ಹುಳಿ-ರಹಿತ ಹಣ್ಣುಗಳು
(ಬೆರ್ರಿನ್, ಪೇರಳೆ, ಬೆಣ್ಣೆದ್ರಾಕ್ಷಿ)



ಶುಂಠಿ



ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ



ಕೆಂಪು ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಮ್



ನೀರು

ನಿಮ್ಮ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು

ನಿಮಗೆ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಇರುವುದಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ರೋಗ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಖರ ತಪಾಸಣೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಯಾವುದೇ ತಪಾಸಣೆ ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಸಿದ್ಧಗೊಂಡಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ:

- ತಲೆ ನೋವಿನ ಜಾಗ
- ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ
- ಅಲ್ಯಾಕ್ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಮಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು
- ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ
- ತಲೆ ನೋವಿನ/ಮೈಗ್ರೇನ್ ಕುಟುಂಬ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಇರುವುದೇ?

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