

माइग्रेन

वर-तुस्थिती ज्या तुम्हांला माहीत हव्यात

माइग्रेन म्हणजे काय?

माइग्रेन हा दीर्घकालीन मज्जासंस्थाशास्त्रीय विकार आहे जो पुढील वैशिष्ट्यांद्वारे ओळखला जातो-



दृष्टीविषयक असंतुलन
(प्रकाश चमकणे, दृष्टीमध्ये काळे
ठिपके दिसणे, झिग झॅग पॅटर्न
दिसणे, प्रकाशाप्रती संवेदनशीलता
जाणवणे)



डोक्याच्या एका बाजूला किंवा
काही वेळेस दोन्ही बाजूला
तीव्र, ठणकल्यासारखी वेदना
होणे



मळमळ आणि उलट्या



आवाजाप्रती आणि वासाप्रती
संवेदनशीलता जाणवणे



मुंग्या येणे/बोचल्यासारखे
वाटणे/अशक्तपणा जाणवणे

तुमच्या जीवनातील निरीक्षण करा



ताण हा चालना देणारा (ट्रिगर) घटक आहे.

- तुमच्या जीवनातीलमध्ये बदल करणे तुम्हांला कठीण वाटू शकते, परंतु सकारात्मक बदलांमुळे तुमच्या जीवनाच्या दर्जावर मोठ्या प्रमाणात सकारात्मक परिणाम होऊ शकतो.

नियमितपणे अॅरोबिक
व्यायाम करा

पोषणयुक्त, संतुलित
आहाराचे सेवन करा

रिकाम्या वेळेचा
परिणामकारकपणे वापर करा

पुरेशी
झोप घ्या

तुमच्या वेळेचे योग्यप्रकारे
व्यवस्थापन करा

कामाच्या ठिकाणी
योग्यवेळी थोडी उरत घ्या



माइग्रेनच्या आवेगाला प्रतिबंध करण्यासाठी काय करायला हवे?



ताण टाळा !



गडद अंधान्या खोलीमध्ये शांतपणे
झोपा आणि तुमच्या झोपेच्या वेळेमध्ये
नियमितता ठेवा !



तुमच्या डोळ्यांना अकारण
ताण देऊ नका !



मदतीसाठी आणि प्रतिबंधासाठी
शारीरिक उपचारपद्धती वापरा !



योग्य अन्नपदार्थांचे सेवन करा,
माइग्रेनला चालना देणाऱ्या
अन्नपदार्थांचे सेवन टाळा !



ठरावीक कालावधीने अन्नपदार्थांचे
सेवन करा आणि जेवण टाळू नका !



कॅफीनयुक्त पेयांचे सेवन
थोड्या प्रमाणात करा !



हायड्रेटेड राहण्यासाठी भरपूर
प्रमाणात पाण्याचे सेवन करा !

माइग्रेनला चालना देणारे अन्नपदार्थ



कॅफीन



दुग्धजन्य उत्पादने



मांस



अंडी



अल्कोहोल



गहू



नट्स



टोमॅटो



कांदे



सिट्रस फळे



मका



सफरचंद



केळी

माइग्रेनला प्रतिबंध करणारे अन्नपदार्थ



शिजवलेल्या हिरव्या पालेभाज्या
(ब्रोकली, पालक, कोलाईस)



शिजवलेल्या पिवळ्या भाज्या
(समर स्कॅश)



शिजवलेल्या नारिंगी भाज्या
(गाजर, रताळे)



शिजवलेली किंवा सुकवलेली नॉन-सिट्रस
फळे (बेरीज, पेअर्स, मनुका)



आले



ब्राउन राइस



लाल मिरची



पाणी

तुमच्या माइग्रेनवर उपचार

तुमच्या डॉक्टरांची भेट घेणे

तुम्हांला माइग्रेनचा त्रास आहे असे तुम्हांला वाटत असल्यास, त्याबाबत अचूक रोगनिदान करून घेणे महत्त्वाचे आहे जेणेकरून तुम्ही त्या स्थितीवर योग्य प्रकारे नियंत्रण मिळविण्यास सुरुवात करू शकता.

माइग्रेनचे निदान करण्यासाठी कोणतीही चाचणी उपलब्ध नाही. म्हणून, तुमच्या डॉक्टरांची भेट घेण्यापूर्वी योग्य प्रकारे तयारी करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

तुम्हांला पुढील गोष्टींबाबत व्यवस्थित माहिती असल्याची खातरजमा करा:

- डोकेदुखीचे ठिकाण
- डोकेदुखी सामान्यतः किती काळ राहते
- वेदनेची तीव्रता
- आवेग किती वेळा उद्भवतो
- तुम्हांला इतर कोणती लक्षणे जाणवतात
- तुमच्या दर दिवशीच्या कामांवर कशा प्रकारे परिणाम होतो
- तुमच्या कुटुंबामध्ये डोकेदुखीचा/माइग्रेनचा इतिहास आहे का?

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