

ମାଇଗ୍ରେନ୍

ତଥ୍ୟ ଯାହା ଜଣେ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ

ମାଇଗ୍ରେନ୍ କ'ଣ ?

ମାଇଗ୍ରେନ୍ ଏକ କ୍ରୋନିକ୍ ନ୍ୟୁରୋଲୋଜିକାଲ୍ ବ୍ୟାଧି ଯାହାର ଏସବୁ ସଙ୍କେତ ଥାଏ :



ଦୃଷ୍ଟି ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସମସ୍ୟା
(ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଅଫ୍ ଲାଇଟ୍, ଭିଜନ୍ ରେ
ବ୍ଲାଇଣ୍ଡ ସ୍ପେକ୍ଲ, ଜିନ୍ ଲ୍ୟାମ୍ ପ୍ୟାଟର୍ନ,
ଆଲୋକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା)



ମୁଣ୍ଡର ଏକ ପାର୍ଶ୍ୱ କିମ୍ବା
ବେଳେବେଳେ ଉଭୟ
ପାର୍ଶ୍ୱ ସ୍ଥାନ ସହିତ
ତୀବ୍ର ବିନ୍ଧିବା



ଅଳ୍ପ ଉଠିବା ଏବଂ
ବାଡ଼ି ହେବା



ଶବ୍ଦ ଏବଂ ଗନ୍ଧ
ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା



ଝିମ୍ଝିମ/ଛୁସ୍ତମାରିବା ଏବଂ
ତୁର୍ବଳ ଅନୁଭବ

ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ଧ୍ୟାନଦିଅନ୍ତୁ



ମାନସିକ ତାପ ଏକ ସାଧାରଣ କାରଣ ଅଟେ

- ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା କାଷ୍ଠସାଧ୍ୟ ଅଟେ, କିନ୍ତୁ ଏକ ଉତ୍ତମ ଜୀବନଯାପନ ନିମନ୍ତେ ଏହି ସବୁ ସାକାରମୂଳକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ

ନିୟମିତ ଏରୋବିକ୍
ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ

ପୌଷ୍ଟିକ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ
ଆହାର ସେବନ କରନ୍ତୁ

ଖାଲି ସମୟର
ସ୍ୱପ୍ନପଯୋଗ କରନ୍ତୁ

ଯଥେଷ୍ଟ
ନିଦ ନିଅନ୍ତୁ

ନିଜ ସମୟକୁ ଉପଯୁକ୍ତ
ଭାବେ ପରିଚାଳନା କରନ୍ତୁ

କାମ କରୁଥିବା ସମୟରେ
ଉପଯୁକ୍ତ ବିରତି ନିଅନ୍ତୁ



ମାଇଗ୍ରେନ୍ ଆକ୍ରମଣ ଏଡ଼ାଇବା ନିମନ୍ତେ କ'ଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ?



ତାପ ଏଡ଼ାନ୍ତୁ !



ଅନ୍ଧକାର ଏବଂ ନିଶ୍ଚଳ
ଘରେ ଶୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଶୋଇବା
ସମୟକୁ ନିୟମିତ କରନ୍ତୁ !



ନିଜ ଆଖି ଉପରେ ଅନାବଶ୍ୟକ
ତାପ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ !



ସହାୟତା ଏବଂ ନିବାରଣ ସକାଶେ
ଶାରୀରିକ ଉପଚାର ଉପଯୋଗ କରନ୍ତୁ !



ତୁରନ୍ତ ସହିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ,
ମାଇଗ୍ରେନ୍ ବଢ଼ାଇ ଥିବା
ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ !



ନିୟମିତ ଅନ୍ତରାଳରେ ଖାଆନ୍ତୁ
ଏବଂ ନିଜ ଝିପ୍ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ !



କଫୀ କାତାୟ ପାନୀୟକୁ
କମ ପରିମାଣରେ ପିଅନ୍ତୁ !



ନିଜକୁ ହାଇଡ୍ରେଟେଡ୍ ରଖିବା
ସକାଶେ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ !

ଖାଦ୍ୟ ଯାହା ମାଇଗ୍ରେନ୍ କୁ ବଢ଼ାଇପାରେ



କ୍ୟାଫିନ୍



ଡୁଗ୍ଲୁକାତାୟ ଉପାଦ



ମାଂସ



ଅଣ୍ଡା



ମଦ୍ୟ



ଗହମ



ନବ୍‌ସ



ଟମାଟର



ପିଆଜ



ଖଟା ଫଳ



ମକା



ସେଠ



କଦଳୀ

ଖାଦ୍ୟ ଯାହା ମାଇଗ୍ରେନ୍ ପ୍ରତିରୋଧ କରିପାରେ



ରୋଷେଇ ହୋଇଥିବା ସବୁଜ ପରିବା (ବ୍ରୋକୋଲି, ସ୍ପିନାଚ୍, କୋଲାର୍ଡ୍‌ସ୍)



ରୋଷେଇ ହୋଇଥିବା ହଳଦିଆ ପରିବା (ସମର୍ ଷ୍ଟାଣ୍ଡ)



ରୋଷେଇ ହୋଇଥିବା କମଳା ରଙ୍ଗର ପରିବା (ଗାଜର, କନ୍ଦମୂଳ)



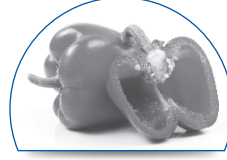
ରୋଷେଇ ହୋଇଥିବା କିମ୍ବା ସୁଖିଲା ଖଟା ବିହୀନ ଫଳ (ବେରୀଜ୍, ପେୟର୍ସ୍, ପୁନ୍‌ସ୍)



ଅବା



ଉସୁନା ଚାଉଳ



ନାଲି ଶିମଳାମିର୍ଚ



ପାଣି

ଆପଣଙ୍କ ମାଇଗ୍ରେନ୍ ର ଉପଚାର

ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଭେଟନ୍ତୁ

ଯଦି ଆପଣ ଭୀରୁଛନ୍ତି ଯେ ଆପଣଙ୍କୁ ମାଇଗ୍ରେନ୍ ହୋଇଛି ତେବେ ଏକ ସଠିକ୍ ରୋଗ ନିବାରଣ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍‌ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ଯାହାଫଳରେ ଆପଣ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସଠିକ୍ ରୂପେ ପରିଚାଳନା କରିପାରିବେ ।

ମାଇଗ୍ରେନ୍‌ର ନିବାରଣ ସକାଶେ କୌଣସି ପରୀକ୍ଷା ନାହିଁ, ତେଣୁ, ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଭେଟିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ମହତ୍‌ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ।

ଆପଣ ଏସବୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ :

- ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାର ସଠିକ୍ ସ୍ଥାନ
- କେତେ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧେ
- କେତେ ଯୋରରେ ବିନ୍ଧେ
- କେତେ ଥର ଏହି ଆକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ
- ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି
- ଆପଣଙ୍କ ଦୈନିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କିପରି ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ
- ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା / ମାଇଗ୍ରେନ୍ ର ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରିକ ଇତିହାସ ଅଛି କି ?

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 Tablets

The Priceless Protection

ALECTA | INTAS
A Division of BMS