

ਮਾਇਗ੍ਰੇਨ

ਉਹ ਤੱਥ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

ਮਾਇਗ੍ਰੇਨ ਕੀ ਹੈ?

ਮਾਇਗ੍ਰੇਨ ਇੱਕ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਕਲ ਵਿਕਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਹੇਠਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ-



ਨਜ਼ਰ ਸਬੰਧੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ (ਲਾਈਟ ਦੀਆਂ ਝਪਕੀਆਂ ਵਜਣੀਆਂ, ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਅੰਨੇ ਸਥਾਨ, ਜਿਗ ਜ਼ੈਗ ਸ਼ੈਲੀ, ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ)



ਸਿਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੋਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਤੀਬਰ, ਧਮਕ ਪੈਣ ਵਾਲੀ ਦਰਦ



ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ



ਅਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ



ਝੁਨਝੁਨੀ / ਸੂਈਆਂ ਚੁਭਣੀਆਂ/ਕਮਜ਼ੋਰੀ

ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ



ਤਣਾਅ ਇੱਕ ਆਮ ਟ੍ਰਿਗਰ ਕਾਰਕ ਹੈ

- ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਨੇਮਤ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ, ਵਧੀਆ-ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਚਾਰ ਖਾਓ

ਆਪਣੇ ਅਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ

ਕਾਫੀ ਨੀਂਦ ਲਓ

ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ

ਕੰਮ ਤੇ ਕਾਫੀ ਬ੍ਰੇਕਸ ਲਓ



ਮਾਇਗ੍ਰੇਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?



ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚੋ



ਇੱਕ ਹਨੇਰੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ ਲਓ ਅਤੇ ਨੇਮਤ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰੋ



ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਗੈਰ-ਲਾਜ਼ਮੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਪਾਓ



ਮਦਦ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ



ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਖਾਓ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਮਾਇਗ੍ਰੇਨ ਨੂੰ ਟ੍ਰਿਗਰ ਕਰਦੇ ਹਨ!



ਨੇਮਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਖਾਓ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ



ਕੈਫੀਨ ਯੁਕਤ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਿਰਫ ਮਨੁੱਲੀ ਮਾਤਰਾ ਹੀ ਪਿਓ



ਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪਿਓ

ਭੋਜਨ ਜੋ ਮਾਇਗ੍ਰੇਨ ਨੂੰ ਟ੍ਰਿਗਰ ਕਰਦੇ ਹਨ



ਕੈਫੀਨ



ਭੋਅਰੀ ਦੇ ਉਤਪਾਦ



ਮਾਸ



ਅੰਡੇ



ਸ਼ਰਾਬ



ਕਣਕ



ਬਦਾਮ



ਟਮਾਟਰ



ਪਿਆਜ਼



ਖੱਟੇ ਫਲ



ਮੱਕੀ



ਸੇਬ



ਕੇਲੇ

ਭੋਜਨ ਜੋ ਮਾਇਗ੍ਰੇਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ



ਪਕੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
(ਬ੍ਰੋਕੋਲੀ, ਪਾਲਕ, ਕੋਲਾਰਡ)



ਪਕੀਆਂ ਪੀਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
(ਸਮਰ ਸਕਵੈਸ਼)



ਪਕੀਆਂ ਸੰਤਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
(ਗਾਜਰ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ)



ਪਕੇ ਜਾਂ ਸੁਕਾਏ ਗਏ ਗੈਰ-ਖੱਟੇ ਫਲ
(ਬੇਰ, ਨਾਖਾਂ, ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ)



ਅਦਰਕ



ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ (ਬ੍ਰਾਊਨ ਰਈਸ)



ਲਾਲ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ



ਪਾਣੀ

ਆਪਣੀ ਮਾਇਗ੍ਰੇਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਦੌਰਾ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਇਗ੍ਰੇਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਟੀਕ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕਰਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੋ।

ਮਾਇਗ੍ਰੇਨ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਜਾਂਚ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਕਾਫੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ :

- ਸਿਰਪੀੜ ਦੀ ਥਾਂ
- ਇਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਚੱਲਦੀ ਹੈ
- ਦਰਦ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ
- ਦੌਰੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਪੈਂਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਕੀ ਸਿਰਪੀੜ/ਮਾਇਗ੍ਰੇਨ ਦਾ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ

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