

మైగ్రేన్ తో

ఎవరైనా తెలుసుకోవలసిన వాస్తవాలు

మైగ్రేన్ అంటే ఏమిటి?

మైగ్రేన్ అనేది దీర్ఘకాలిక నరాల సంబంధ రుగ్మత. దీని లక్షణాలు ఇలా ఉంటాయి-



కంటిచూపు అవాంతరాలు (లైట్ ఫ్లాషింగ్, కంటిచూపులో అంధత్వ మచ్చలు, ఎగుడుదిగుడు పేటర్స్, కాంతికి సున్నితత్వం)



తలలో ఒక వైపున లేదా కొన్నిసార్లు రెండు వైపులా తీవ్ర, పొటుపుట్టే నొప్పి



వికారం మరియు వాంతులు



శబ్దం మరియు వాసనకు సున్నితత్వం



తిమ్మిరి/పిన్నులు మరియు సూదులు గుచ్చుకుంటున్నట్లు/ సీరసం

మీ జీవన విధానాన్ని గమనించండి



ఒత్తిడి అనేది మామూలు ప్రేరేపక అంశం

- మీ జీవన విధానాన్ని మార్చుకోవడం కష్టంగా ఉండొచ్చు, సానుకూల మార్పులు మీ జీవన ప్రమాణాలు బాగా మెరుగుపడటానికి దారితీయడం మీరు తెలుసుకుంటారు.

క్రమంతుప్పుకుండా ఏరోజిక్ వ్యాయామం చేయండి



ఫాషణగల, మంచి నమతుల్యమైన ఆహారం తినండి



మీ ఖాళీ సమయాన్ని ప్రభావవంతంగా ఉపయోగించుకోండి



తగినంత నిద్రపోండి



మీ సమయాన్ని సరిగ్గా వినియోగించుకోండి



పనిచేసేటప్పుడు తగిన విరామాలు తీసుకోండి



మైగ్రేన్ ఎటాక్ ని నిరోధించేందుకు ఏం చేయాలి?



ఒత్తిడి లేకుండా ఉండండి!



వీకటిగా, ప్రశాంతంగా ఉన్న గదిలో హాయిగా నిద్రపోండి మరియు క్రమంతుప్పుకుండా ఒకే సమయానికి నిద్రపోవడం అలవరచుకోండి!



మీ కళ్ళకు అనవసరమైన శ్రమ కలిగించకండి!



సహాయం మరియు నిరోధకత కోసం శారీరక చికిత్స ఉపయోగించండి !



వివేకవంతంగా తినండి, మైగ్రేన్ ని ప్రేరేపించే ఆహారం తినకండి!



క్రమంతుప్పుని విరామాల్లో తినండి మరియు భోజనం మానుకోకండి!



కేఫిన్ గల పానీయాలను కొద్ది మొత్తాల్లో మాత్రమే తాగండి !



హైడ్రేషన్ తో ఉండేందుకు సీళ్ళు ఎక్కువగా తాగండి !

మైగ్రేన్‌ని ప్రేరేపించే ఆహారపదార్థాలు



కెఫీన్



పాల పదార్థాలు



మాంసం



గుడ్డు



మద్యం



గోధుమలు



నట్లు



టమాటోలు



ఉల్లిపాయలు



నిమ్మజాతి పండ్లు



మొక్కజొన్న



యాపిల్స్



అరటిపండ్లు

మైగ్రేన్‌ని నిరోధించేందుకు సహాయపడగల ఆహారాలు



వండిన ఆకుకూరలు
(బ్రోకోలి, పాలకూర, కాలర్డ్స్)



వండిన పసుపుపచ్చ కూరగాయలు
(సమ్మర్ స్కాప్స్)



వండిన ఆరంజ్ కూరగాయలు
(క్యారబ్‌లు, చిలగడ దుంపలు)



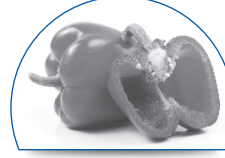
వండిన లేదా ఎండు నాన్-సిట్రస్ పండ్లు
(బెర్రీలు, పేర్స్, ఫ్రూట్స్)



అల్లం



గోధుమ అన్నం



ఎర్ర క్యాప్సికమ్



నీళ్లు

మీ మైగ్రేన్‌కి చికిత్స చేయుట

మీ డాక్టరును సందర్శించుట

మీకు మైగ్రేన్ ఉందని మీరు భావిస్తే, ఈ స్థితిని సరిగ్గా అదుపులో ఉంచడం ప్రారంభించేందుకు నిర్దిష్టమైన రోగనిర్ధారణ పొందడం ముఖ్యం. మైగ్రేన్‌ని నిర్ధారణ చేయడానికి పరీక్ష లేదు. కాబట్టి, మీ డాక్టరు వద్దకు వెళ్ళడానికి ముందు మీరు బాగా సన్నద్ధమవ్వడం చాలా ముఖ్యం.

మీరు ఈ కిందివి తప్పకుండా నిర్ధారించుకోండి:

- తలనొప్పి ఉన్న ప్రాంతం
- సాధారణంగా ఇది ఎంత సమయం ఉంటోంది
- నొప్పి తీవ్రత
- ఎటాక్ ఎంత తరచుగా కలుగుతోంది
- మీకు ఇంకా ఏ లక్షణాలు కలిగాయి
- మీ రోజువారీ పనులకు ఎలా అంతరాయం కలుగుతోంది
- కుటుంబ సభ్యుల్లో ఎవరికైనా తలనొప్పి/మైగ్రేన్ చరిత్ర ఉందా?

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