

মাইগ্রেন

তথ্য যা একজনের জানা উচিত

মাইগ্রেন কী ?

মাইগ্রেন হচ্ছে এক দীর্ঘস্থায়ী নিউরোলজিক্যাল বিশৃঙ্খলা যার চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য -



দেখার অসুবিধা (আলোর
ঝলকানি, দৃষ্টিতে কালো ছোপ,
আঁকাবাঁকা প্যাটার্ন, আলোর প্রতি
সংবেদনশীলতা)



মাথার একপাশে বা কখনো
দু-পাশেই তীব্র, দব্দবে ব্যথা



বমির ভাব ও বমি



শব্দ ও গন্ধের প্রতি
সংবেদনশীলতা



হুল ফোটান মতো / পিন ও সুচ
/ দুর্বলতা

আপনার জীবনশৈলী নজরে রাখুন



চাপ হচ্ছে একটা সাধারণ বৃদ্ধির বিষয়

- আপনার জীবনশৈলী পরিবর্তন করা কঠিন হতে পারে, কিন্তু আপনি দেখবেন যে ইতিবাচক পরিবর্তনসমূহ আপনার জীবনের মান-এ উন্নতির সূচক

নিয়মিত অ্যারোবিক
ব্যায়াম করুন



পুষ্টিকর, সুস্বাদু
আহার খান



আপনার অবসরের সময়
কার্যকরভাবে ব্যবহার করুন



যথেষ্ট পরিমাণে
ঘুমোন



আপনার সময়
সঠিকভাবে কাজে লাগান



কাজের সময়
যথাযথ বিরতি দিন



মাইগ্রেনের আক্রমণ প্রতিরোধে কী করতে হয় ?



চাপ এড়ান !



অন্ধকার শব্দহীন কামরায় ভালো
ক'রে ঘুমোন এবং ঘুমের নিয়মিত
সময় স্থির করুন !



আপনার চোখকে অযথা
পীড়িত করবেন না !



সাহায্য ও প্রতিরোধের জন্য
ফিজিক্যাল থেরাপি ব্যবহার করুন !



বিচক্ষণতার সঙ্গে আহার করুন,
মাইগ্রেন বাড়ায় এমন খাদ্য
পরিহার করুন !



নিয়মিত সময়ে খান এবং
খাওয়া বাদ দেবেন না !



শুধু সামান্য পরিমাণে
ক্যাফিনেটেড পানীয় গ্রহণ করুন !



জলযোজিত থাকার জন্য
প্রচুর জল পান করুন !

যে-সব খাদ্য মাইগ্রেনের আক্রমণ ঘটায়



ক্যাফিন



দুগ্ধজাত পণ্য



মাংস



ডিম



অ্যালকোহল



গম



বাদাম



টমেটো



পেঁয়াজ



লেবুজাতীয় ফলমূল



ভুট্টা



আপেল



কলা

যে-সব খাদ্য মাইগ্রেন প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে



রান্না-করা সবুজ শাকসবজি
(ব্রকোলি, পালংশাক, কোলার্ডস)



রান্না-করা হলুদ শাকসবজি
(গ্রীষ্মকালীন স্কোয়াশ)



রান্না-করা কমলারঙের শাকসবজি
(গাজর, মিষ্টি আলু)



রান্না-করা বা শুকনো অ-লেবুজাতীয় ফলমূল
(বেরি, নাসপাতি, শুকনো খেজুর)



আদা



ব্রাউন চাল



লাল ক্যাপসিকাম



জল

মাইগ্রেন সচেতনতা সপ্তাহ

(5ই থেকে 11ই সেপ্টেম্বর 2022)

আরও তথ্যের জন্য কিউআর কোড স্ক্যান করুন



এর নির্মাতাদের কাছ থেকে জনস্বার্থে জারি করা হয়েছে

Topaz
Topiramate 25/50/100/200 mg Tabs.
The Priceless Protection

Rizora
Rizatriptan 5/10 mg Tabs.
RIGHT ON TIME FOR MIGRAINE

Cetadom
Paracetamol 325 mg + Domperidone 10 mg
Effective control, desired relief

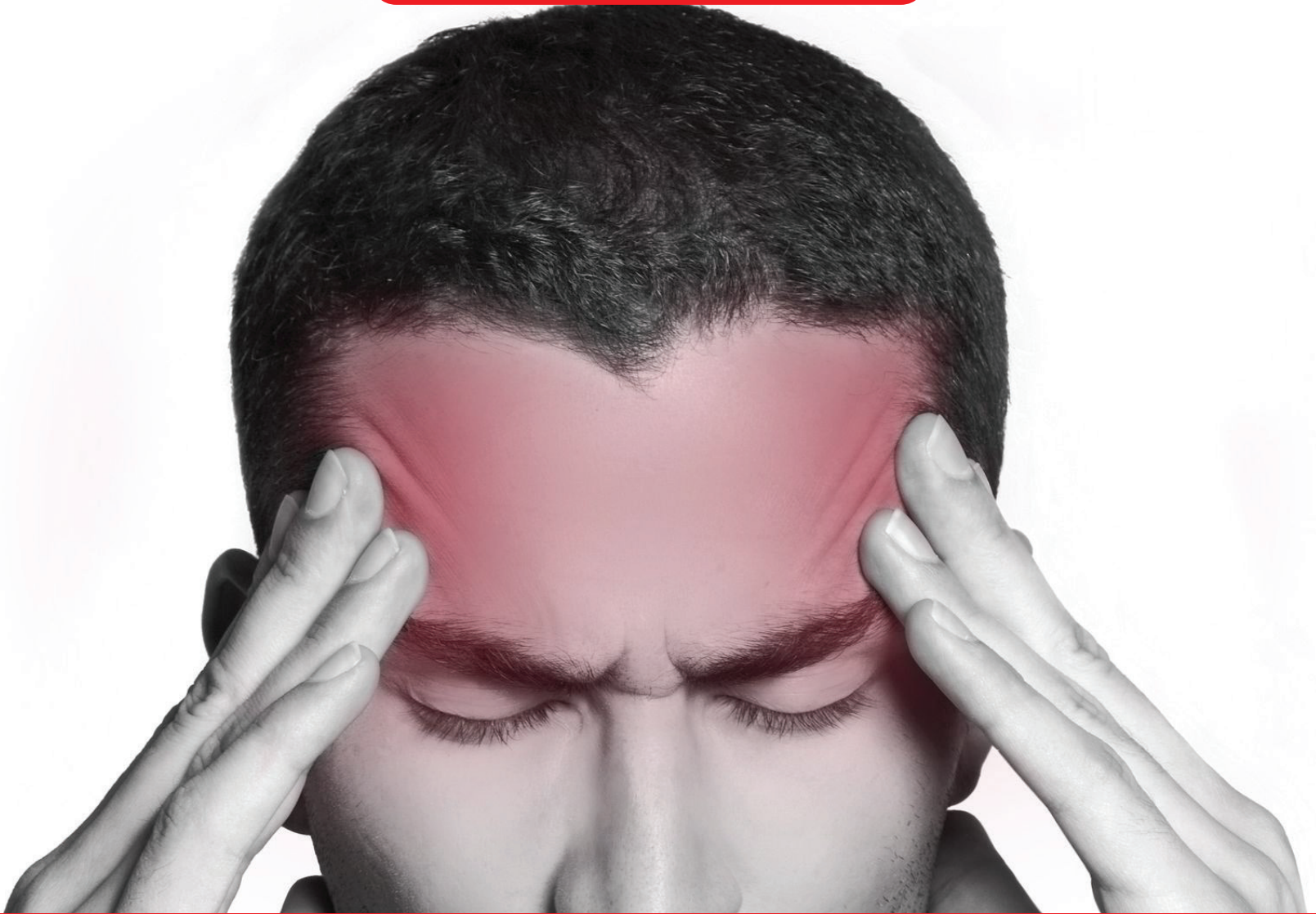
ALECTA | **INTAS**
A Division of INTAS

World's 3rd Most Prevalent Neurological Disorder*

MIGRAINE

IS NOT JUST A SIMPLE HEADACHE !

Patient Information Tear-off pad



BENGALI

Issued in Public Interest by



The makers of

