

માઈગ્રેન

સૌને જાણવા જેવી હકિકતો

માઈગ્રેન શું છે?

માઈગ્રેન એક ગંભીર ન્યુરોલોજિકલ (મજ્જાતંતુઓને લગતી) બીમારી છે જેનાં મુખ્ય લક્ષણો છે.



જોવામાં ખલેલ
(પ્રકાશનાં ઝબકારા, અંધારા
આવવા, આડીઆવડી લાઈનો
દેખાવી, પ્રકાશ સામે જોવાથી
તકલીફ)



માથાની એક બાજુ અથવા
ઘણી વાર બંને બાજુએ
સખત સટકારા મારતો
દુખાવો



ઉબકા અને ઉલટી



અવાજ અને ગંધ સહન ન
થવા



ઝણઝણાટી અથવા સોઈ
ભોંકાતી હોય એવી

તમારી જીવનશૈલી તપાસો



તણાવ સર્વસામાન્ય પરિબળ હોઈ શકે

- જીવનશૈલી બદલવી થોડી મુશ્કેલ લાગે પરંતુ સકારાત્મક બદલાવ તમારા જીવનને ઘણું બહેતર બનાવી શકે.

દરરોજ એરોબિક
એક્સરસાઈઝ કરો



પૌષ્ટિક અને સમતોલ
આહાર આરોગો



તમારા નિરાતનાં સમયને
સમજદારીથી વાપરો



પૂરતી નિંદર કરો



સમયને જાળવો
બધું સમયસર કરો



કાર્યમાં આવશ્યક
હોય ત્યારે વિરામ લો



માઈગ્રેનનાં દુર્મલાને અપરોધવા શું કરવું?



તણાવમુક્ત રહેવું!



અંધારાવાળા શાંત રૂમમાં
સુવાનું કરો અને સુવાનો
એક નિશ્ચિત સમય રાખો!



તમારી આંખને બીનજરૂરી
તાણ ન આપો!



માઈગ્રેન ન થાય એ માટે
શારીરિક ઉપચારપદ્ધતિ કરો!



સમજદારીપૂર્વક ખાવ.
માઈગ્રેન થાય એવા ખોરાક
ખાવાનું ટાળો!



નિર્ધારિત સમયે જમો અને
દરેક ભોજન નિયમિતપણે જમો.
ભૂખ્યા ન રહો!



કેફિન વાળા પીણાઓ
ઓછી માત્રામાં પીવો!



ખૂબ પાણી પીવો અને શરીરમાં
પાણીની માત્રાને જાળવી રાખો!

ખોરાક જેની પ્રતિક્રિયામાં માઇગ્રેન થાય



કેફીન



દૂધનાં ઉત્પાદન



માંસ



ઈંડા



દારુ



ઘઉં



તેલિબીયાં



ટામેટા



કાંદા



ખાટા ફળો



મકાઈ



સફરજન



કેળા

ખોરાક જે માઇગ્રેન થતા અટકાવે



રાંધેલા લીલા શાકભાજી
(બ્રોકોલી, પાલક, કોલાર્ડ)



રાંધેલા પીળા શાક
(સમર સ્કવોશ)



રાંધેલા નારંગી રંગનાં શાક
(ગાજર, શક્કરીયા)



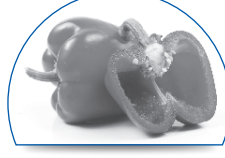
રાંધેલા કે સૂકવેલા ખાટા ન હોય એવા ફળ
(બેરિઝ, જરદાળુ, સુકી કાળી દરાખ)



આદુ



બ્રાઉન રાઈસ



રેડ કેપ્સિકમ



પાણી

માઇગ્રેન જાગૃતિ સમાહ

(5 થી 11 સપ્ટેમ્બર 2022)

વધુ માહિતી માટે QR કોડ સ્કેન કરો



આના ઉત્પાદક દ્વારા જાહેર હિતમાં પ્રકાશિત

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

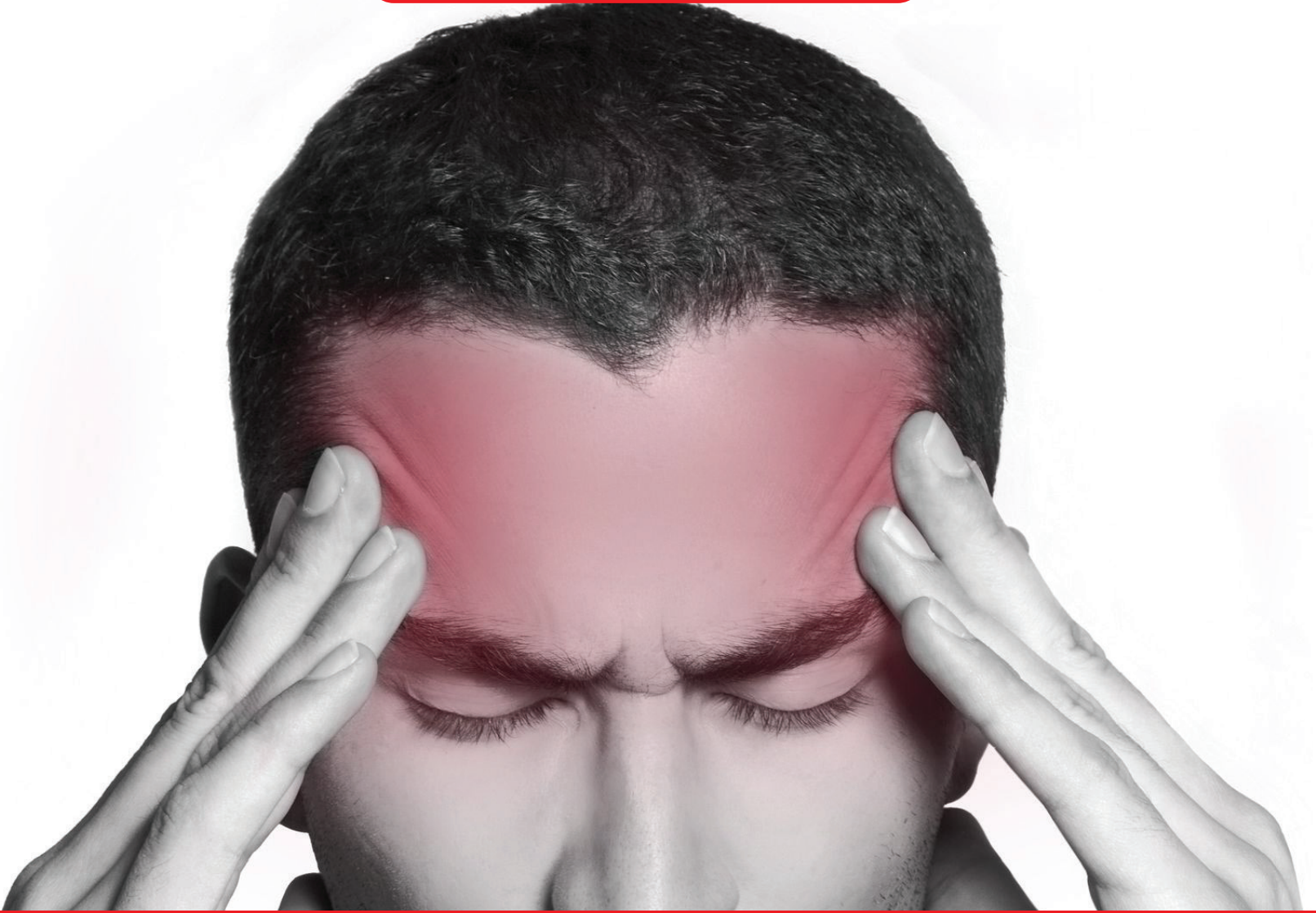
ALECTA | **INTAS**
A Division of INTAS

World's 3rd Most Prevalent Neurological Disorder*

MIGRAINE

IS NOT JUST A SIMPLE HEADACHE !

Patient Information Tear-off pad



GUJARATI

Issued in Public Interest by



The makers of

