

माइग्रेन

तथ्य जो आपको जानने चाहिए

माइग्रेन क्या है?

माइग्रेन एक दीर्घकालिक न्यूरोलॉजिकल विकार है जिसमें ये संकेत होते हैं-



दृश्य संबंधी अवरोध
(प्रकाश चमकना, दृष्टि में
अंधेरे धब्बे, टेढ़ा-मेढ़ा नज़र
आना, प्रकाश के प्रति
संवेदनशीलता)



सिर में एक तरफ या कभी
कभी दोनों तरफ तेज, स्पंदन
के साथ दर्द होना



उबकाई और उल्टी



आवाज और गंध के प्रति
संवेदनशीलता



झुनझुनी/सुई और
चुभन/कमजोरी

अपनी जीवनशैली को देखिए



तनाव एक सामान्य उत्प्रेरक पहलू है

- अपनी जीवनशैली को बदलना कठिन हो सकता है, लेकिन आपको ध्यान में आ सकता है कि सकारात्मक बदलावों के कारण आपके जीवन की गुणवत्ता में बड़े सुधार लाते हैं।

नियमित रूप से ऐरोबिक
व्यायाम करें



पोषक, सुसंतुलित
आहार खाएँ



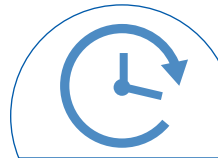
अपने खाली समय का
प्रभावी रूप से उपयोग करें



पर्याप्त
नींद लें



अपने समय का ठीक
से प्रबंधन करें



काम पर
उपयुक्त ब्रेक लें



माइग्रेन के दौरे की रोकथाम करने के लिए क्या करें?



तनाव को टालें !



अंधेरे शांत कमरे में अच्छी नींद लें
और सोने के लिए नियमित अवधि
निश्चित करें !



अपनी आँखों पर
अनावश्यक तनाव न डालें !



मदद पाने और रोकथाम के लिए
फिजिकल थेरेपी का उपयोग करें !



ऐसे आहारों को टालते हुए
समझदारी से खाएँ जो माइग्रेन को
उत्प्रेरित करते हैं !



नियमित समय पर खाएँ
और खाना चूकें नहीं !



कैफीन युक्त पेय कम
मात्रा में ही पिएँ !



शरीर में पानी की मात्रा बनाए
रखने के लिए खूब पानी पिएँ !

आहार जो माइग्रेन को उत्प्रेरित करते हैं



कैफीन



दुग्ध उत्पाद



माँस



अंडे



अलकोहल



गेहूँ



नट्स



टमाटर



प्याज



खट्टे फल



मकाई



सेब



केला

आहार जो माइग्रेन की रोकथाम में मदद कर सकते हैं



पकी हुई हरी सब्जियाँ
(ब्राकोली, पालक, कोलाईस)



पकी हुई पीली सब्जियाँ
(समर स्कैश)



पकी हुई नारंगी सब्जियाँ
(गाजर, शकरकंद)



पके या सूखे नॉन-साइट्रस फल
(बेरीज, नाशपाती, प्रुन्स)



अदरक



ब्राउन राइस



लाल शिमला मिर्च



पानी

माइग्रेन जागरूकता सप्ताह

(5 से 11 सितंबर 2022)

अधिक जानकारी के लिए स्कैन करें



के निर्माताओं से जनहित में जारी

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

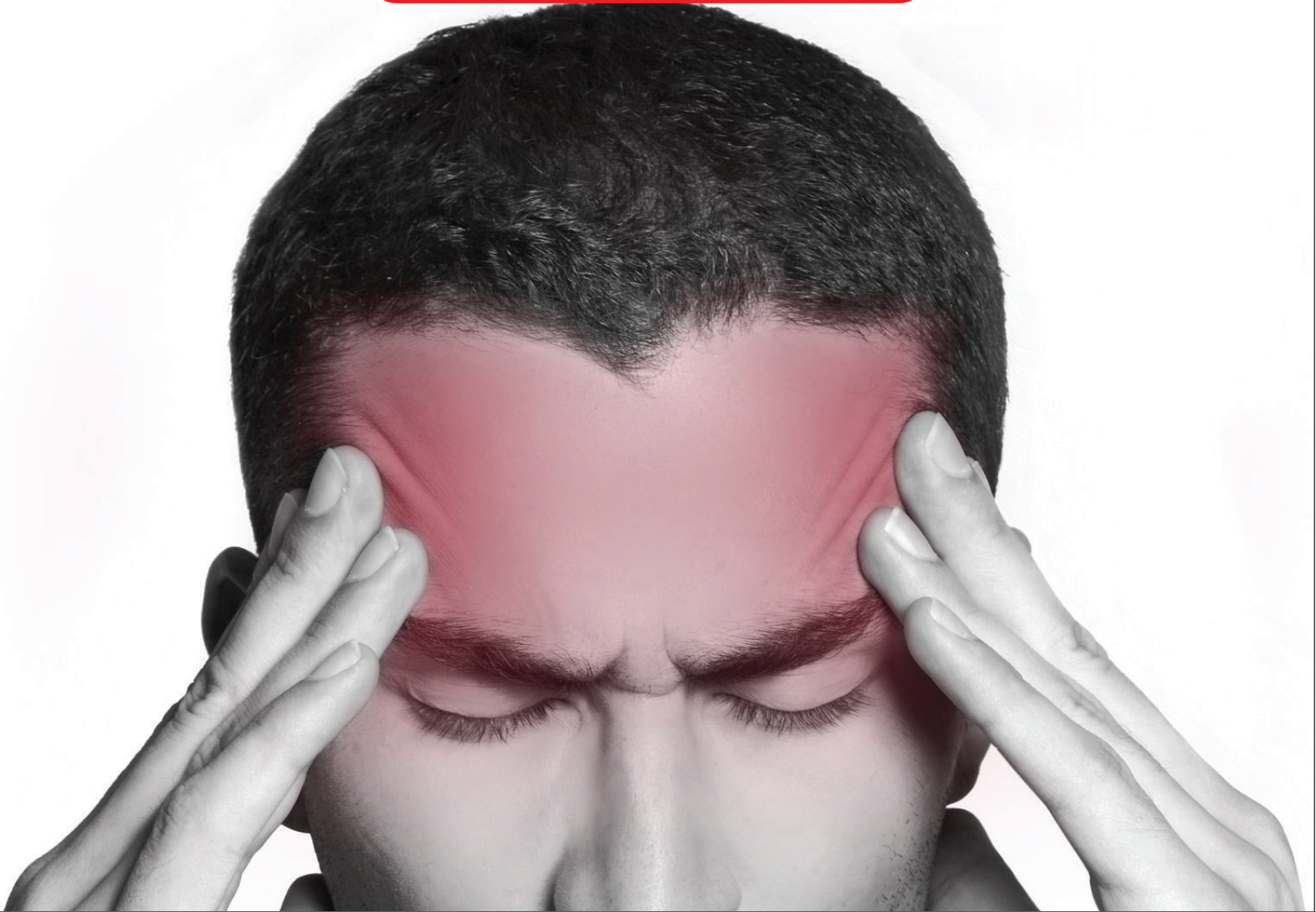
ALECTA | **INTAS**
A Division of INTAS

World's 3rd Most Prevalent Neurological Disorder*

MIGRAINE

IS NOT JUST A SIMPLE HEADACHE !

Patient Information Tear-off pad



HINDI

Issued in Public Interest by



The makers of



* WHO