

ಮೈಗ್ರೇನ್

ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳು

ಮೈಗ್ರೇನ್ ಎಂದರೇನು?

ಮೈಗ್ರೇನ್ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ನರಗಳ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಿದೆ -



ದೃಷ್ಟಿಯ ತೊಂದರೆ (ಬೆಳಕಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕುವುದು, ನೋಟದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆ ಕಾಣುವುದು, ಅಂಕು ಡೊಂಕಾಗಿ ಕಾಣುವುದು, ಬೆಳಕಿಗೆ ಸಂವೇದನಶೀಲತೆ)



ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಲೆಯ ಎರಡೂ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರ, ಜಜ್ಜುವಂಥ ನೋವು



ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ



ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ವಾಸನೆಗೆ ಸಂವೇದನಶೀಲತೆ



ಜೋಮು ಹಿಡಿದು/ ಪಿನ್ನು ಮತ್ತು ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದಂತಹ ನೋವು

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ



ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಚೋದಕ ಅಂಶವಾಗಿದೆ

- ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಕಷ್ಟದಾಯಕವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಸಕ್ರಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ತರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ



ಪಚನ ಸುಲಭವಾದ, ಸಮತೋಲನದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ



ನಿಮ್ಮ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ



ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ



ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿ



ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ



ಮೈಗ್ರೇನ್ ಅಟ್ಯಾಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?



ಒತ್ತಡ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ!



ಕತ್ತಲಾಗಿರುವ ಶಾಂತ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ!



ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರಬೇಡಿ!



ನೆರವು ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ!



ಜಾಣತನದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ, ಮೈಗ್ರೇನ್ ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ!



ನಿಯಮಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಊಟಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಊಟ ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ!



ಕೆಫಿನ್‌ನೊಡನೆ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಿರಿ!



ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ!

ಮೈಗ್ರೇನ್ ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು



ಕೆಫೀನ್



ಡೇರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು



ಮಾಂಸ



ಮೊಟ್ಟೆ



ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್



ಗೋಧಿ



ನಟ್ಸ್



ಟೊಮ್ಯಾಟೊ



ಈರುಳ್ಳಿ



ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು



ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳ



ಸೇಬುಹಣ್ಣು



ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು

ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು



ಕುದುಸಿದ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು
(ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಪಾಲಕ್, ಕೊಲ್ಲಾಡ್ಸ್)



ಕುದುಸಿದ ಹಳದಿ ತರಕಾರಿಗಳು
(ಸಮ್ಬರ್ ಸ್ವಾಪ್)



ಕುದುಸಿದ ಕಿತ್ತಳೆ ತರಕಾರಿಗಳು
(ಗಜ್ಜರಿ, ಗೆಣಸು)



ಕುದುಸಿದ ಅಥವಾ ಒಣಗಿಸಿದ
ಹುಳಿ-ರಹಿತ ಹಣ್ಣುಗಳು
(ಬೆರ್ರಿ, ಪೇರಳೆ, ಬಣ್ಣದಾಕ್ಷಿ)



ಕುಂಬಿ



ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ



ಕೆಂಪು ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಮ್



ನೀರು

ಮೈಗ್ರೇನ್ ಜಾಗೃತಿ ವಾರ

(2022 ರ ನವೆಂಬರ್ 5 ರಿಂದ 11 ರವರೆಗೆ)

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ QR ಕೋಡ್ ಅನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ



ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ ವಸ್ತು ತಯಾರಕರಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ

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

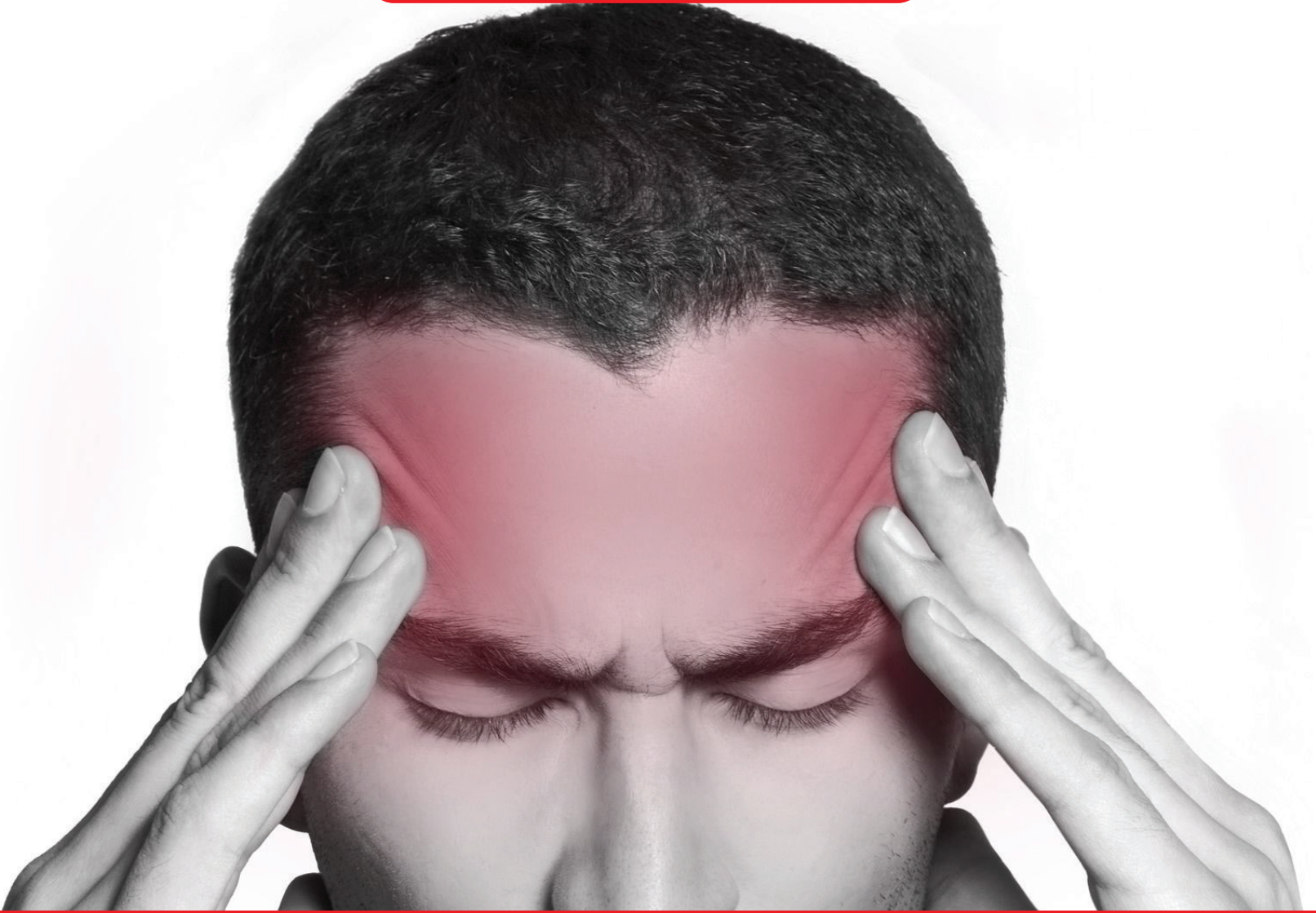
ALECTA | **INTAS**
A Division of INTAS

World's 3rd Most Prevalent Neurological Disorder*

MIGRAINE

IS NOT JUST A SIMPLE HEADACHE !

Patient Information Tear-off pad



KANNADA

Issued in Public Interest by



The makers of

