

മൈഗ്രേൻ

എല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട വസ്തുതകൾ

എന്താണ് മൈഗ്രേൻ ?

താഴെ പറയുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ള ചിരസ്ഥായിയായ, നാഡീസംബന്ധമായ ഒരു തകരാറ് ആണ് മൈഗ്രേൻ-



കാഴ്ച തകരാറുകൾ (മിന്നുന്ന പ്രകാശം, കണ്ണിന്റെ ചില ഭാഗത്ത് കാഴ്ച ഇല്ലാതിരിക്കൽ, വളവും തിരിവും ഉള്ള മാതൃകകൾ, പ്രകാശത്തോട് അസഹനീയത)



തലയുടെ ഒരു വശത്ത് അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടു വശത്തും തീവ്രമായ മിടിക്കുന്ന വേദന



ഓക്കാനം, ചർദ്ദി



ശബ്ദവും രൂക്ഷഗന്ധങ്ങളും സഹിക്കാൻ പ്രയാസം



തരിപ്പ്, സൂചി കൂത്തുനന്ന് പോലെ വേദന/ക്ഷീണം

നിങ്ങളുടെ ജീവിതശൈലി ശ്രദ്ധിക്കുക



സമ്മർദ്ദം ഒരു സാധാരണ പ്രേരണാഘടകമാണ്

- ജീവിതശൈലിയിൽ മാറ്റം വരുത്തുവാൻ പ്രയാസമായിരിക്കും. എന്നാൽ നല്ല മാറ്റങ്ങൾ ജീവിത ഗുണമേന്മ കാര്യമായി മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ സഹായിക്കും

ദിവസേന എയ്റോബിക് വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുക



പോഷക സമൃദ്ധവും സന്തുലിതവുമായ ആഹാരം കഴിക്കുക



വിശ്രമ സമയം ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കുക



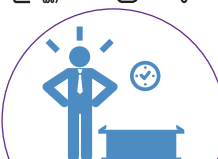
നല്ലവണ്ണം ഉറങ്ങുക



സമയം കാര്യക്ഷമമായി ഉപയോഗിക്കുക



ജോലിക്കിടെ ഇടയ്ക്കിടെ വിശ്രമിക്കുക



മൈഗ്രേൻ അറ്റാക്ക് തടയുവാൻ എന്തു ചെയ്യണം?



സമ്മർദ്ദം ഒഴിവാക്കുക!



ഇരുട്ടുള്ള ശാന്തമായ മുറിയിൽ നല്ലവണ്ണം ഉറങ്ങുക, ഉറക്കത്തിന് കൃത്യമായ സമയക്രമം പാലിക്കുക!



കണ്ണിന് അനാവശ്യമായി ആയാസം കൊടുക്കരുത്!



രോഗം തടയുവാനും ആശ്വാസത്തിനും ഫിസിക്കൽ തെറാപ്പി ചെയ്യുക !



ബുദ്ധിപൂർവ്വം ആഹാരം കഴിക്കുക, മൈഗ്രേൻ ഉണ്ടാകാൻ പ്രേരണ നൽകുന്ന ആഹാരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക!



കൃത്യസമയങ്ങളിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, ഭക്ഷണം കഴിക്കുവാൻ വീട്ടു പോകരുത്!



കഫീൻ അടങ്ങിയ പാനീയങ്ങൾ ചെറിയ അളവിൽ മാത്രം കുടിക്കുക!



ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക, ശരീരത്തിൽ ജലാംശം നിലനിർത്തുക !

മൈഗ്രേൻ ഉണ്ടാകുവാൻ പ്രേരണ നൽകിയേക്കാവുന്ന ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ



കഫീൻ



പാലുല്പന്നങ്ങൾ



മാംസം



മുട്ട



മദ്യം



ഗോതമ്പ്



അണ്ടിപ്പരിപ്പുകൾ



തക്കാളി



ഉള്ളി/സവാള



നാരങ്ങ വർഗ്ഗത്തിലുള്ള പഴങ്ങൾ



ചോളം



ആപ്പിൾ



വാഴപ്പഴം

മൈഗ്രേൻ തടയുവാൻ സഹായിച്ചേക്കാവുന്ന ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ



പാകം ചെയ്ത ഇലക്കറികൾ
(ബ്രോക്കോളി/പാലക്ചിര/കാബേജ്
വർഗ്ഗത്തിൽ പെട്ട മറ്റു ഇലകൾ)



പാകം ചെയ്ത യെല്ലോ
വെജിറ്റബിൾസ്
(മത്തങ്ങ, വെള്ളരിക്ക)



പാകം ചെയ്ത് ഓറഞ്ച്
നിറമുള്ള പച്ചക്കറികൾ
(കാരറ്റ്, മധുരക്കിഴങ്ങ്)



പാകം ചെയ്തതോ, ഉണങ്ങിയതോ
ആയ നാരക വർഗ്ഗത്തിൽ
പെടാത്ത പഴങ്ങൾ
(ബെറി, പിയർ, പ്രൂൺസ്)



ഇഞ്ചി



തവിട് കളയാത്ത
പുഴുക്കലരി



റെഡ്
കാപ്സികം



വെള്ളം

മൈഗ്രേൻ ബോധവത്കരണ വാരം

(2022 സെപ്റ്റംബർ 5 മുതൽ 11 വരെ)

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ക്യാ ആർ
കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്യുക



ഇൻപറയുന്നവയുടെ നിർമ്മാതാക്കളിൽ നിന്ന് പൊതു
താൽപ്പര്യാർത്ഥം പുറപ്പെടുവിച്ചത്

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

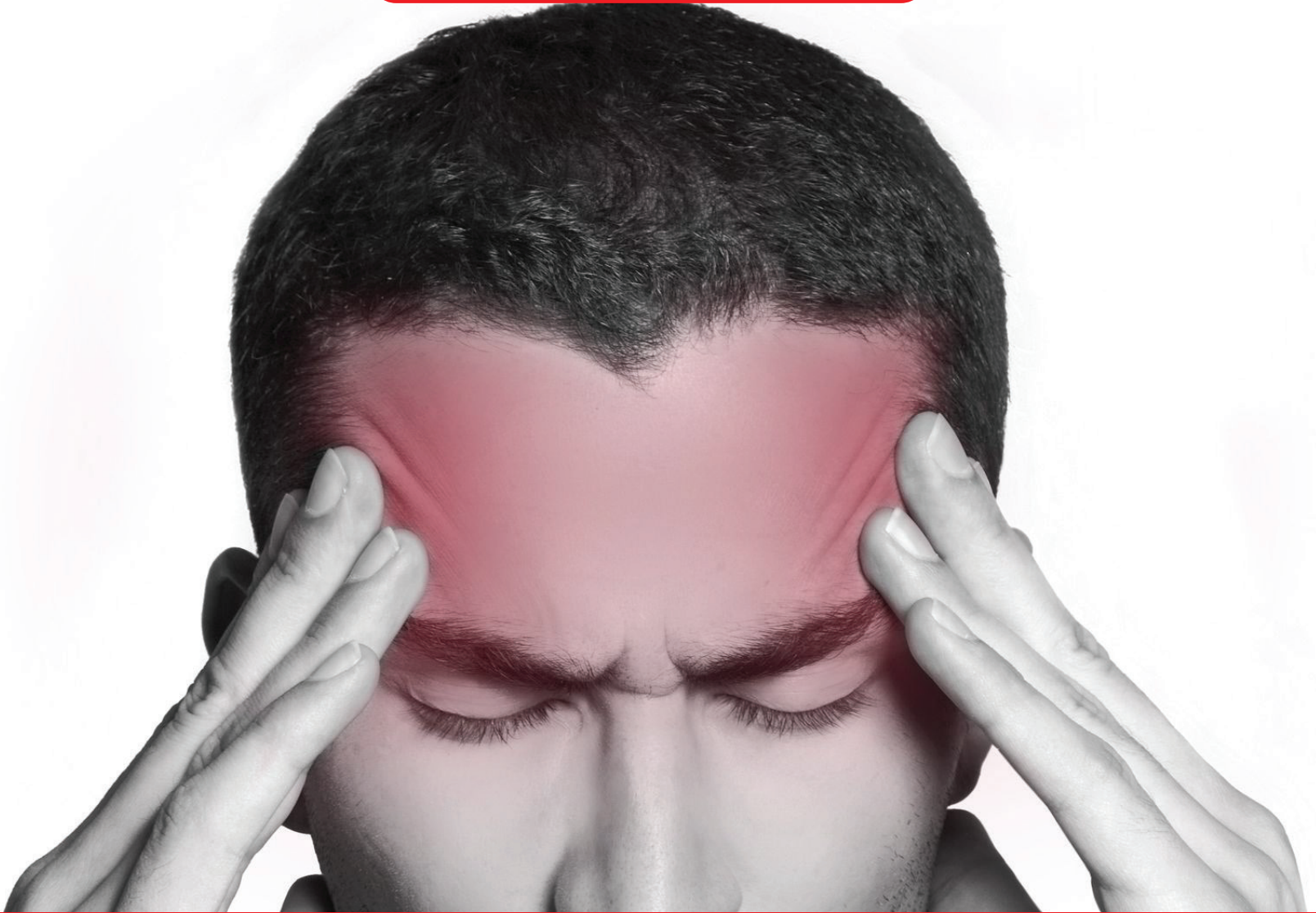
ALECTA | **INTAS**
A Division of INTAS

World's 3rd Most Prevalent Neurological Disorder*

MIGRAINE

IS NOT JUST A SIMPLE HEADACHE !

Patient Information Tear-off pad



MALYALAM

Issued in Public Interest by



The makers of



For
Migraine awareness week
5th to 11th September 2022