

माइग्रेन

वर-तुस्थिती ज्या तुम्हांला माहीत हव्यात

माइग्रेन म्हणजे काय?

माइग्रेन हा दीर्घकालीन मज्जासंस्थाशास्त्रीय विकार आहे जो पुढील वैशिष्ट्यांद्वारे ओळखला जातो-



हृष्टीविषयक असंतुलन
(प्रकाश चमकणे, हृष्टीमध्ये काळे
ठिपके दिसणे, झिंग झोंग पॅटर्न
दिसणे, प्रकाशाप्रती संवेदनशीलता
जाणवणे)



डोक्याच्या एका बाजूला किंवा
काही वेळेस दोन्ही बाजूला
तीव्र, ठणकल्यासारखी वेदना
होणे



मळमळ आणि उलट्या



आवाजाप्रती आणि वासाप्रती
संवेदनशीलता जाणवणे



मुंग्या येणे/बोचल्यासारखे
वाटणे/अशक्तपणा जाणवणे

तुमच्या जीवनशैलीचे निरीक्षण करा



ताण हा चालना देणारा (ट्रिगर) घटक आहे.

- तुमच्या जीवनशैलीमध्ये बदल करणे तुम्हांला कठीण वाटू शकते, परंतु सकारात्मक बदलांमुळे तुमच्या जीवनाच्या दर्जावर मोठ्या प्रमाणात सकारात्मक परिणाम होऊ शकतो.

नियमितपणे अॅरोबिक
व्यायाम करा

पोषणयुक्त, संतुलित
आहाराचे सेवन करा

रिकाम्या वेळेचा
परिणामकारकपणे वापर करा

पुरेशी
झोप घ्या

तुमच्या वेळेचे योग्यप्रकारे
व्यवस्थापन करा

कामाच्या ठिकाणी
योग्यवेळी थोडी उरंत घ्या



माइग्रेनच्या आवेगाला प्रतिबंध करण्यासाठी काय करायला हवे?



ताण टाळा !



गडद अंधान्या खोलीमध्ये शांतपणे
झोपा आणि तुमच्या झोपेच्या वेळेमध्ये
नियमितता ठेवा !



तुमच्या डोळ्यांना अकारण
ताण देऊ नका !



मदतीसाठी आणि प्रतिबंधासाठी
शारीरिक उपचारपद्धती वापरा !



योग्य अन्नपदार्थांचे सेवन करा,
माइग्रेनला चालना देणाऱ्या
अन्नपदार्थांचे सेवन टाळा !



ठरावीक कालावधीने अन्नपदार्थांचे
सेवन करा आणि जेवण टाळू नका !



कॅफीनयुक्त पेयांचे सेवन
थोड्या प्रमाणात करा !



हायड्रेटेड राहण्यासाठी भरपूर
प्रमाणात पाण्याचे सेवन करा !

माइग्रेनला चालना देणारे अन्नपदार्थ



कॅफीन



दुग्धजन्य उत्पादने



मांस



अंडी



अल्कोहोल



गहू



नट्स



टोमॅटो



कांदे



सिट्रस फळे



मका



सफरचंद



केळी

माइग्रेनला प्रतिबंध करणारे अन्नपदार्थ



शिजवलेल्या हिरव्या पालेभाज्या
(ब्रोकोली, पालक, कोलाईस)



शिजवलेल्या पिवळ्या भाज्या
(समर स्कॉश)



शिजवलेल्या नारिंगी भाज्या
(गाजर, रताळे)



शिजवलेली किंवा सुकवलेली नॉन-सिट्रस
फळे (बेरीज, पेअर्स, मनुका)



आले



ब्राउन राइस



लाल मिरची



पाणी

अर्धशिशी (मायग्रेन) जनजागृती सप्ताह

(5 ते 11 सप्टेंबर 2022)

अधिक माहितीसाठी क्यूआर कोड स्कॅन करा



च्या निर्मात्यांकडून जनहितार्थ 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

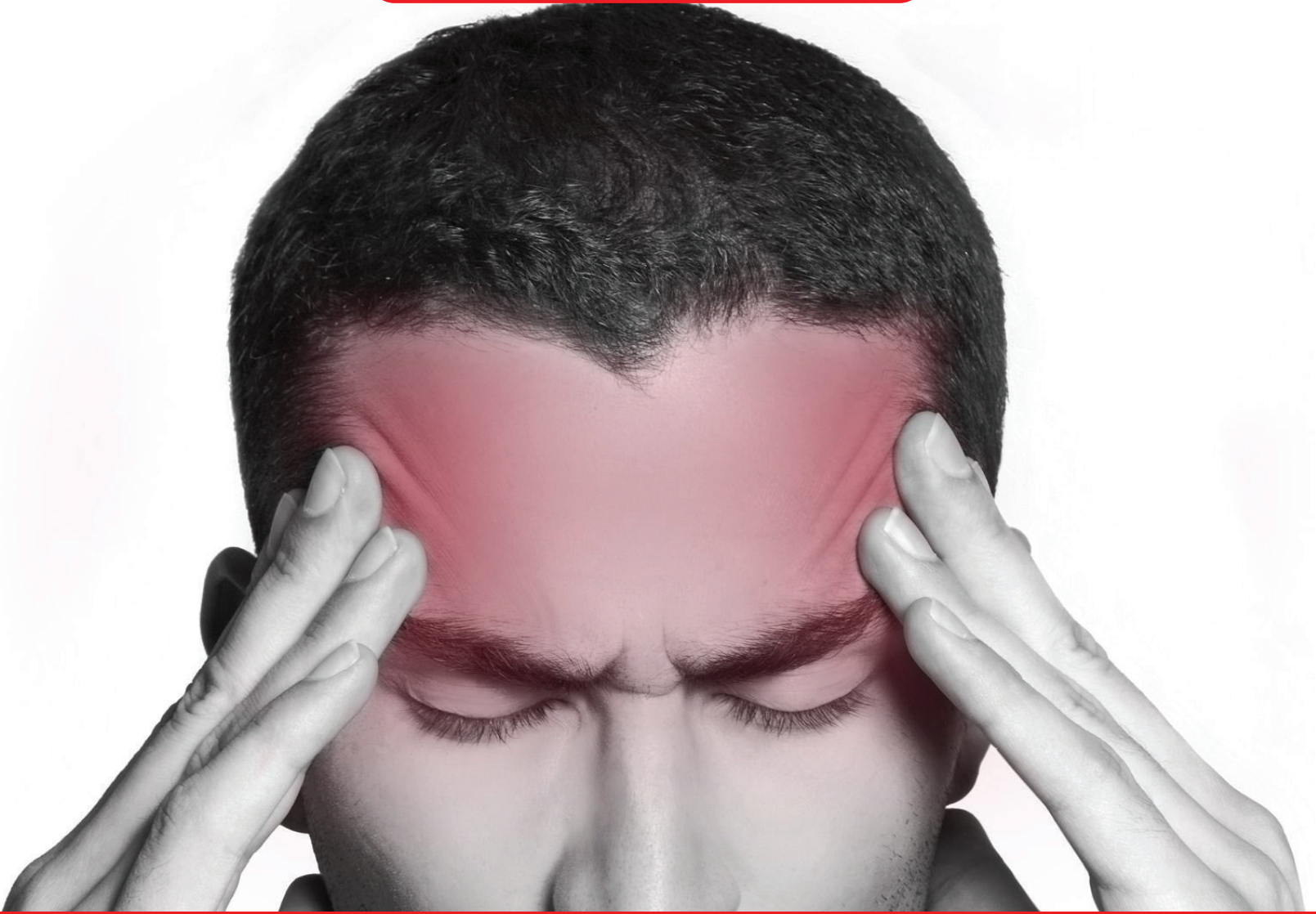
ALECTA | **INTAS**
A Division of INTAS

World's 3rd Most Prevalent Neurological Disorder*

MIGRAINE

IS NOT JUST A SIMPLE HEADACHE !

Patient Information Tear-off pad



MARATHI

Issued in Public Interest by



The makers of



For
Migraine awareness week
5th to 11th September 2022