

ମାଇଗ୍ରେନ୍

ତଥ୍ୟ ଯାହା ଜଣେ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ

ମାଇଗ୍ରେନ୍ କ'ଣ ?

ମାଇଗ୍ରେନ୍ ଏକ କ୍ରୋନିକ୍ ନ୍ୟୁରୋଲୋଜିକାଲ୍ ବ୍ୟାଧି ଯାହାର ଏସବୁ ସଙ୍କେତ ଥାଏ :



ଦୃଷ୍ଟି ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସମସ୍ୟା
(ପ୍ରାଣିଙ୍କ ଅଫ୍ ଲାଇଟ୍, ଭିଜନ୍ ରେ ବ୍ଲାଇଣ୍ଡ ସ୍ପଟ୍ସ, ଜିର୍ କ୍ୟାଲ୍ ପ୍ୟାଟର୍ନ, ଆଲୋକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା)



ମୁଣ୍ଡର ଏକ ପାର୍ଶ୍ୱ କିମ୍ବା ବେଳେବେଳେ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱ ସ୍ଥାନ ସହିତ ତୀବ୍ର ବିନ୍ଧା



ଅଳ୍ପ ଉଠିବା ଏବଂ ବାଡ଼ି ହେବା



ଶବ୍ଦ ଏବଂ ଗନ୍ଧ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା



ଝିମ୍ଝିମ/ଛୁସ୍ତମାରିବା ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ଅନୁଭବ

ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ଧ୍ୟାନଦିଅନ୍ତୁ



ମାନସିକ ଚାପ ଏକ ସାଧାରଣ କାରଣ ଅଟେ

- ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା କାଷ୍ଠସାଧ୍ୟ ଅଟେ, କିନ୍ତୁ ଏକ ଉତ୍ତମ ଜୀବନଯାପନ ନିମନ୍ତେ ଏହି ସବୁ ସାକାରମ୍ଭକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ

ନିୟମିତ ଏକ୍ସରସିଜ୍ କ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ



ପୌଷ୍ଟିକ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ସେବନ କରନ୍ତୁ



ଖାଲି ସମୟର ସବୁପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ



ଯଥେଷ୍ଟ ନିଦ ନିଅନ୍ତୁ



ନିଜ ସମୟକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ପରିଚାଳନା କରନ୍ତୁ



କାମ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ବିରତି ନିଅନ୍ତୁ



ମାଇଗ୍ରେନ୍ ଆକ୍ରମଣ ଏଡ଼ାଇବା ନିମନ୍ତେ କ'ଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ?



ଚାପ ଏଡ଼ାନ୍ତୁ !



ଅନ୍ଧକାର ଏବଂ ନିଶ୍ଚୁହ ଘରେ ଶୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଶୋରବା ସମୟକୁ ନିୟମିତ କରନ୍ତୁ !



ନିଜ ଆଖି ଉପରେ ଅନାବଶ୍ୟକ ଚାପ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ !



ସହାୟତା ଏବଂ ନିବାରଣ ସକାଶେ ଶାରୀରିକ ଉପଚାର ଉପଯୋଗ କରନ୍ତୁ !



ତୁରନ୍ତ ସହିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ, ମାଇଗ୍ରେନ୍ ବଢ଼ାଇ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ !



ନିୟମିତ ଅନ୍ତରାଳରେ ଖାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ମିଳ୍ ଝିପ୍ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ !



କଫୀ କାତାୟ ପାନୀୟକୁ କମ ପରିମାଣରେ ପିଅନ୍ତୁ !



ନିଜକୁ ହାଇଡ୍ରେଟେଡ୍ ରଖିବା ସକାଶେ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ !

ଖାଦ୍ୟ ଯାହା ମାଇଗ୍ରେନ୍ କୁ ବଢ଼ାଇପାରେ



କ୍ୟାଫିନ୍



ଦୁଗ୍ଧଜାତୀୟ ଉପାଦ



ମାଂସ



ଅଣ୍ଡା



ମଦ୍ୟ



ଗହମ



ନରୁସ



ଟମାଟର



ପିଆଜ



ଖଟା ଫଳ



ମକା



ସେଓ



କଦଳୀ

ଖାଦ୍ୟ ଯାହା ମାଇଗ୍ରେନ୍ ପ୍ରତିରୋଧ କରିପାରେ



ରୋଷେଇ ହୋଇଥିବା ସବୁଜ ପରିବା
(ବ୍ରୋକୋଲି, ସ୍ପିନାଚ୍, କୋଲାଉର୍ସ)



ରୋଷେଇ ହୋଇଥିବା
ହଳଦିଆ ପରିବା (ସମର୍ ଷ୍ଟାଣ୍ଡ)



ରୋଷେଇ ହୋଇଥିବା କମଳା
ରଙ୍ଗର ପରିବା (ଗାଜର, କନ୍ଦମୂଳ)



ରୋଷେଇ ହୋଇଥିବା କିମ୍ବା ସୁଖିଲା
ଖଟା ବିହୀନ ଫଳ (ବେରୀଜ୍, ପେୟର୍ସ, ପୁରୁଷ)



ଅଦା



ଉସୁନା ଚାଉଳ



ନାଲି ଶିମଳାନିର୍ତ୍ତ



ପାଣି

ମାଇଗ୍ରେନ୍ ସଚେତନତା ସପ୍ତାହ

(2022 ସେପ୍ଟେମ୍ବର 5 ତାରିଖରୁ 11 ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ)

ଅଧିକ ସୂଚନା ପାଇଁ କ୍ଲିଆର୍ କୋଡ୍ ସ୍କାନ କରନ୍ତୁ



ଜନହିତରେ ଜାରି କରିଛନ୍ତି ନିର୍ମାତା

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

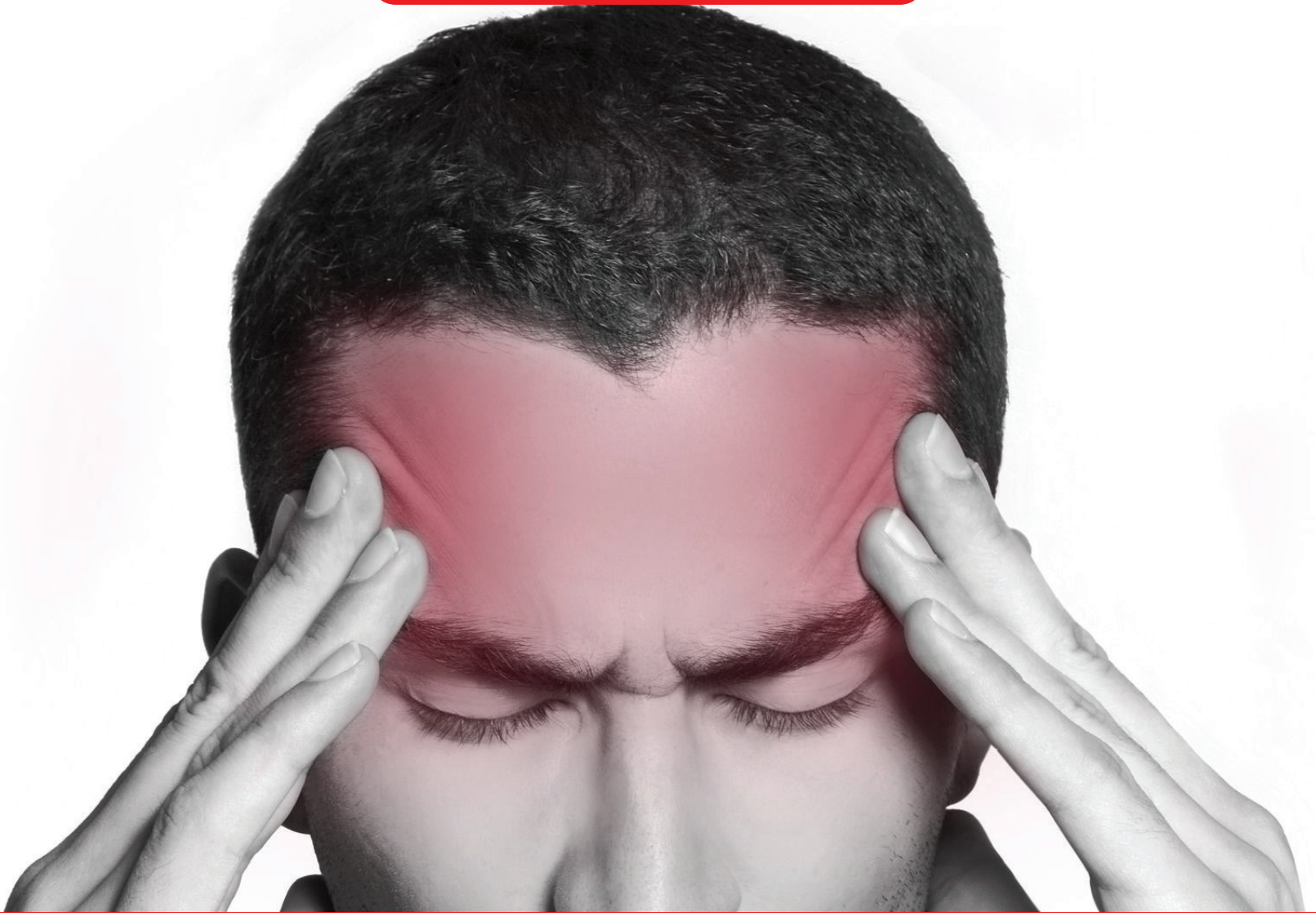
ALECTA | **INTAS**
A Division of INTAS

World's 3rd Most Prevalent Neurological Disorder*

MIGRAINE

IS NOT JUST A SIMPLE HEADACHE !

Patient Information Tear-off pad



ODIYA

Issued in Public Interest by



The makers of

