

ਮਾਇਗ੍ਰੇਨ

ਉਹ ਤੱਥ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

ਮਾਇਗ੍ਰੇਨ ਕੀ ਹੈ?

ਮਾਇਗ੍ਰੇਨ ਇੱਕ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਕਲ ਵਿਕਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਹੇਠਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ-



ਨਜ਼ਰ ਸਬੰਧੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ
(ਲਾਈਟ ਦੀਆਂ ਝਪਕੀਆਂ
ਵਜਣੀਆਂ, ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਅੰਨੇ
ਸਥਾਨ, ਜ਼ਿਗ ਜ਼ੈਗ ਸ਼ੈਲੀ,
ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ)



ਸਿਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਕਈ
ਵਾਰੀ ਦੋਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ
ਤੀਬਰ, ਧਮਕ ਪੈਣ ਵਾਲੀ
ਦਰਦ



ਮਤਲੀ ਅਤੇ
ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ



ਅਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕ ਦੇ
ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ



ਝੁਨਝੁਨੀ / ਸੂਈਆਂ
ਚੁਭਣੀਆਂ/ਕਮਜ਼ੋਰੀ

ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ



ਤਣਾਅ ਇੱਕ ਆਮ ਟ੍ਰਿਗਰ ਕਾਰਕ ਹੈ

- ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਨੇਮਤ ਐਰੋਬਿਕ
ਕਸਰਤ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਪੋਸ਼ਟਿਕ,
ਵਧੀਆ-ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਖਾਓ

ਆਪਣੇ ਅਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ
ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ
ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ

ਕਾਫੀ ਨੀਂਦ
ਲਓ

ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਹੀ
ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ

ਕੰਮ ਤੇ ਕਾਫੀ
ਬ੍ਰੇਕਸ ਲਓ



ਮਾਇਗ੍ਰੇਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?



ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚੋ



ਇੱਕ ਹਨੇਰੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ
ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ ਲਓ ਅਤੇ ਨੇਮਤ
ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰੋ



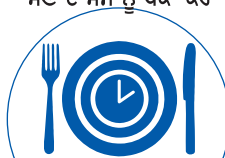
ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੇ
ਗੈਰ-ਲਾਜ਼ਮੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਪਾਓ



ਮਦਦ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸਰੀਰਕ
ਚਿਕਿਤਸਾ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ



ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਖਾਓ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼
ਕਰੋ ਜੋ ਮਾਇਗ੍ਰੇਨ ਨੂੰ ਟ੍ਰਿਗਰ ਕਰਦੇ ਹਨ!



ਨੇਮਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਖਾਓ ਅਤੇ
ਮੁੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ



ਕੈਫੀਨ ਯੁਕਤ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ
ਸਿਰਫ ਮਨੁੱਲੀ ਮਾਤਰਾ ਹੀ ਪਿਓ



ਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਾਫੀ
ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪਿਓ

ਭੋਜਨ ਜੋ ਮਾਇਗ੍ਰੇਨ ਨੂੰ ਟ੍ਰਿਗਰ ਕਰਦੇ ਹਨ



ਕੈਫੀਨ



ਡੋਅਰੀ ਦੇ ਉਤਪਾਦ



ਮਾਸ



ਅੰਡੇ



ਸ਼ਰਾਬ



ਕਣਕ



ਬਦਾਮ



ਟਮਾਟਰ



ਪਿਆਜ਼



ਖੰਟੇ ਫਲ



ਮੱਕੀ



ਸੇਬ



ਕੇਲੇ

ਭੋਜਨ ਜੋ ਮਾਇਗ੍ਰੇਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ



ਪਕੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
(ਬ੍ਰੋਕੋਲੀ, ਪਾਲਕ, ਕੋਲਰਾਡ)



ਪਕੀਆਂ ਪੀਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
(ਸਮਰ ਸਕਵੈਸ਼)



ਪਕੀਆਂ ਸੰਤਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
(ਗਾਜਰ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ)



ਪਕੇ ਜਾਂ ਸੁਕਾਏ ਗਏ ਗੈਰ-ਖੰਟੇ ਫਲ
(ਬੇਰ, ਨਾਖਾਂ, ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ)



ਅਦਰਕ



ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ (ਬ੍ਰਾਊਨ ਰਈਸ)



ਲਾਲ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ



ਪਾਣੀ

ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹਫਤਾ

(5 ਤੋਂ 11 ਸਤੰਬਰ 2022)

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ



ਇਸ ਦੇ ਬਨਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਜਨਤਕ ਹਿੱਤ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ

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

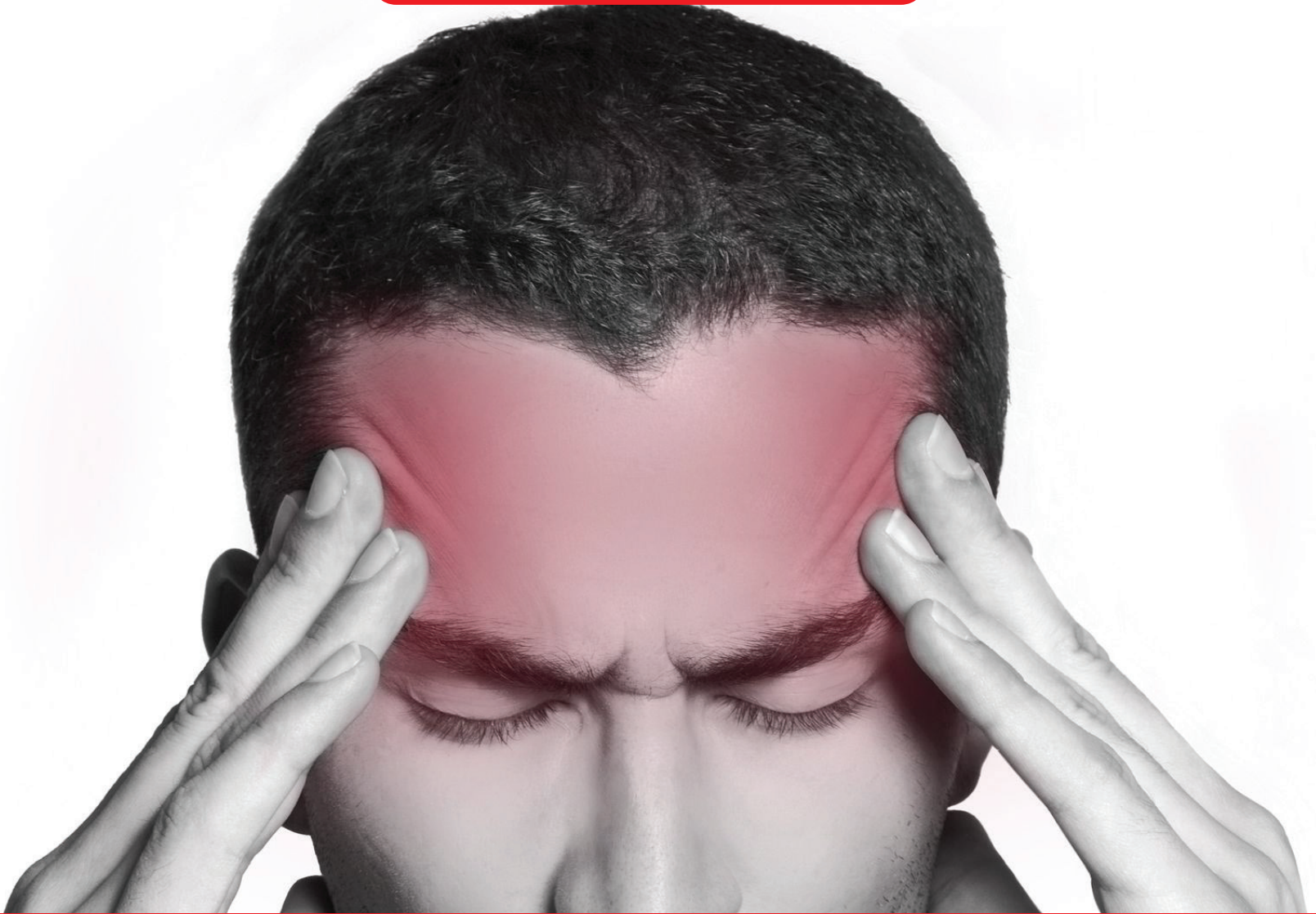
ALECTA | **INTAS**
A Division of INTAS

World's 3rd Most Prevalent Neurological Disorder*

MIGRAINE

IS NOT JUST A SIMPLE HEADACHE !

Patient Information Tear-off pad



PUNJABI

Issued in Public Interest by



The makers of

