

மைக்ரேன்

ஒருவர் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய உண்மைகள்

மைக்ரேன் என்றால் என்ன?

மைக்ரேன் என்பது ஒரு நாள்பட்ட நரம்பு கோளாறு, இதன் அடையாளங்கள்-



பார்வையில் கோளாறு,லைட் ஃப்ளாஷ் அடித்தல், பார்வையில் கரும்புள்ளிகள், கோடுகோடாக தெரிதல், ஒளியை காண கண் கூசுதல்



தீவிரமான துடிக்க வைக்கும் வலி, தலையின் ஒரு அல்லது இருபக்கங்களிலும்



கும்ட்டல் மற்றும் வாந்தி



வலி மற்றும் நெடிக்கு கூர் உணர்வு



கால்களில் கூச்சம்/ஊசி குத்துவது போன்ற வலி/பலவீனம்

உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை கவனியுங்கள்



பொதுவாக மன அழுத்தம் இதை தூண்டுகிறது

- உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை மாற்றிக் கொள்வது கடினமாக இருக்கலாம் ஆனால், ஆக்கப்பூர்வமான மாற்றங்களால் உங்கள் வாழ்க்கையில் பெரும் முன்னேற்றங்கள் ஏற்படும்

தொடர்ந்து ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

ஊட்டச்சத்து உள்ள சமச்சீரான உணவை சாப்பிடுங்கள்

உங்களின் ஓய்வு நேரத்தை நன்கு பயன்படுத்துங்கள்.

போதிய அளவு தூங்குங்கள்.

உங்கள் நேரத்தை சரிவரக் கையாளுங்கள்

வேலையில் சரியான இடைவெளிகள் தேவை



மைக்ரேன் தாக்குதலை தடுக்க என்ன செய்வது?



மன அழுத்தத்தை தவிர்த்து விடுங்கள்!



இருட்டான அமைதியான அறையில் நன்கு தூங்குங்கள். தூங்கும் நேரம் மாறாமல் நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள்!



உங்கள் கண்களுக்கு தேவையற்ற உழைப்பை கொடுக்காதீர்கள்!



உதவி மற்றும் தடுப்பதற்கு ஃபிஸிகல் தெரபியை பெறுங்கள் !



மைக்ரேனை தூண்டும் உணவுகளை தவிர்த்து நல்ல உணவுகளைச் சாப்பிடுங்கள்!



சரியான நேரத்தில் சாப்பிடுங்கள், சாப்பிடத் தவறாதீர்கள்!



காஃபின் அடங்கிய பானங்களை குறைவாக குடியுங்கள்!



உடலில் நீர்ச் சத்து போதிய அளவில் இருந்திட அதிக தண்ணீர் குடியுங்கள் !

மைக்ரேனை தூண்டும் உணவுகள்



காஃபி



பால் பொருட்கள்



இறைச்சி



முட்டைகள்



ஆல்கஹால்



கோதுமை



வேர்க் கடலை



தக்காளி



வெங்காயம்



எலுமிச்சை வகை பழம்



சோளம்



ஆப்பிள்கள்



வாழைப் பழங்கள்

மைக்ரேனை தடுக்கக் கூடிய உணவுகள்



வெந்த பச்சை காய்கறிகள்
(ப்ரக்ஸ்காலி, கீரை, கொலார்ட்ஸ்)



சமைத்த மஞ்சள் காய்கறிகள்
(ம்மர் ஸ்க்வாஷ்)



வெந்த ஆரஞ் காய்கறிகள்
(கேரட்கள், ஸ்வீட் பொட்டடோக்கள்)



வெந்த அல்லாத உலர்வாக்கப்பட்ட
எலுமிச்சை வகை அல்லாத பழங்கள்
(பெரிஸ், பேரிக்காய்கள், ப்ளூன்ஸ்)



இஞ்சி



பிரவுன் அரிசி



சிவப்பு குடைமிளகாய்



தண்ணீர்

ஒற்றைத் தலைவலி விழிப்புணர்வு வாரம்

(5 செப்டம்பர் 11 முதல் 2022) வரை)

மேலும் தகவலுக்கு QR குறியீட்டை
ஸ்கேன் செய்யவும்



தயாரிப்பாளர்களிடமிருந்து பொது நலனுக்காக
வெளியிடப்பட்டது

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

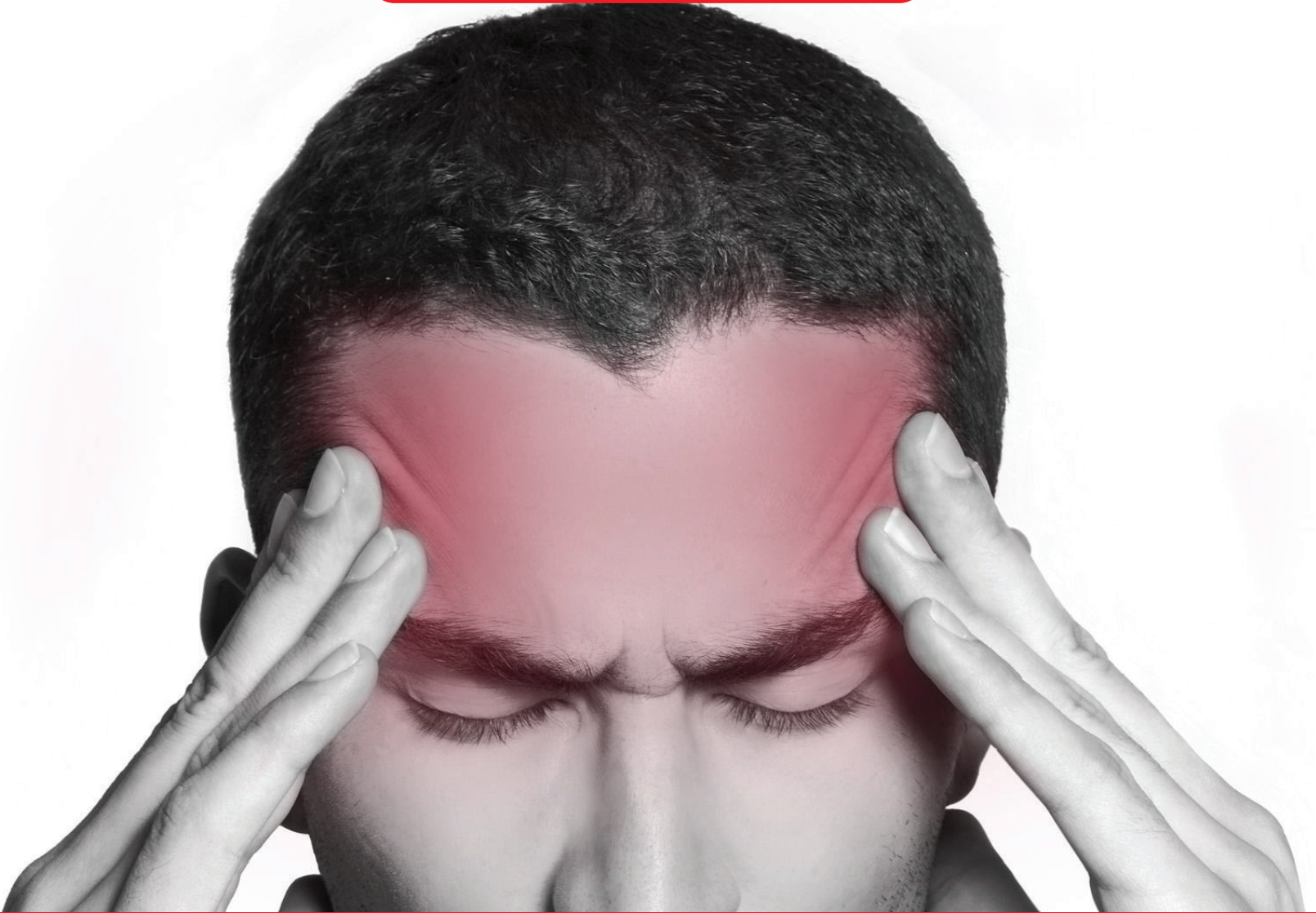
ALECTA | **INTAS**
A Division of INTAS

World's 3rd Most Prevalent Neurological Disorder*

MIGRAINE

IS NOT JUST A SIMPLE HEADACHE !

Patient Information Tear-off pad



TAMIL

Issued in Public Interest by



The makers of

