

మైగ్రేన్ తో

ఎవరైనా తెలుసుకోవలసిన వాస్తవాలు

మైగ్రేన్ అంటే ఏమిటి?

మైగ్రేన్ అనేది దీర్ఘకాలిక నరాల సంబంధ రుగ్మత. దీని లక్షణాలు ఇలా ఉంటాయి-



కంటిచూపు అవాంతరాలు (లైట్ ఫ్లాషింగ్, కంటిచూపులో అంధత్వ మచ్చలు, ఎగుడుదిగుడు పేటర్స్, కాంతికి సున్నితత్వం)



తలలో ఒక వైపున లేదా కొన్నిసార్లు రెండు వైపులా తీవ్ర, పొటుపుట్టే నొప్పి



వికారం మరియు వాంతులు



శబ్దం మరియు వాసనకు సున్నితత్వం



తిమ్మిరి/పిన్నులు మరియు సూదులు గుచ్చుకుంటున్నట్లు/ సీరసం

మీ జీవన విధానాన్ని గమనించండి



ఒత్తిడి అనేది మామూలు ప్రేరేపక అంశం

- మీ జీవన విధానాన్ని మార్చుకోవడం కష్టంగా ఉండొచ్చు, సానుకూల మార్పులు మీ జీవన ప్రమాణాలు బాగా మెరుగుపడటానికి దారితీయడం మీరు తెలుసుకుంటారు.

క్రమంతప్పకుండా ఏరోబిక్ వ్యాయామం చేయండి



పోషణగల, మంచి నమతుల్యమైన ఆహారం తినండి



మీ ఖాళీ సమయాన్ని ప్రభావవంతంగా ఉపయోగించుకోండి



తగినంత నిద్రపోండి



మీ సమయాన్ని సరిగ్గా వినియోగించుకోండి



పనిచేసేటప్పుడు తగిన విరామాలు తీసుకోండి



మైగ్రేన్ ఎటాక్ ని నిరోధించేందుకు ఏం చేయాలి?



ఒత్తిడి లేకుండా ఉండండి!



వీకటిగా, ప్రశాంతంగా ఉన్న గదిలో హాయిగా నిద్రపోండి మరియు క్రమంతప్పకుండా ఒకే సమయానికి నిద్రపోవడం అలవరచుకోండి!



మీ కళ్ళకు అనవసరమైన శ్రమ కలిగించకండి!



సహాయం మరియు నిరోధకత కోసం శారీరక చికిత్స ఉపయోగించండి !



వివేకవంతంగా తినండి, మైగ్రేన్ ని ప్రేరేపించే ఆహారం తినకండి!



క్రమంతప్పని విరామాల్లో తినండి మరియు భోజనం మానుకోకండి!



కేఫిన్ గల పానీయాలను కొద్ది మొత్తాల్లో మాత్రమే తాగండి !



హైడ్రేషన్ తో ఉండేందుకు నీళ్ళు ఎక్కువగా తాగండి !

మైగ్రేన్ ని ప్రరేపించే ఆహారపదార్థాలు



కేఫిన్



పాల పదార్థాలు



మాంసం



గుడ్డు



మద్యం



గోధుమలు



నట్లు



టమాటోలు



ఉల్లిపాయలు



నిమ్మజాతి పండ్లు



మొక్కజొన్న



యాపిల్స్



అరటిపండ్లు

మైగ్రేన్ ని నిరోధించేందుకు సహాయపడగల ఆహారాలు



వండిన ఆకుకూరలు
(బ్రోకోలి, పాలకూర, కాలిఫ్లౌర్)



వండిన పసుపుపచ్చ కూరగాయలు
(నమ్మర్ స్కాష్)



వండిన ఆరంజ్ కూరగాయలు
(క్యూబ్లు, చిలగడ దుంపలు)



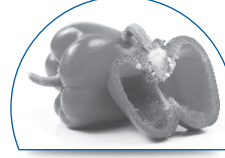
వండిన లేదా ఎండు నాన్-సిట్రస్ పండ్లు
(బెర్రీలు, పేర్స్, ప్లూన్స్)



అల్లం



గోధుమ అన్నం



ఎర్ర క్యాప్సికమ్



నీళ్లు

మైగ్రేన్ అవగాహన వారం

(5 నుండి 11 సెప్టెంబర్ 2022 వరకు)

మరింత సమాచారం కోసం QR కోడ్ ని స్కాన్ చేయండి



తయారీదారుల నుండి ప్రజా ప్రయోజనాల కోసం జారీ చేయబడింది

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

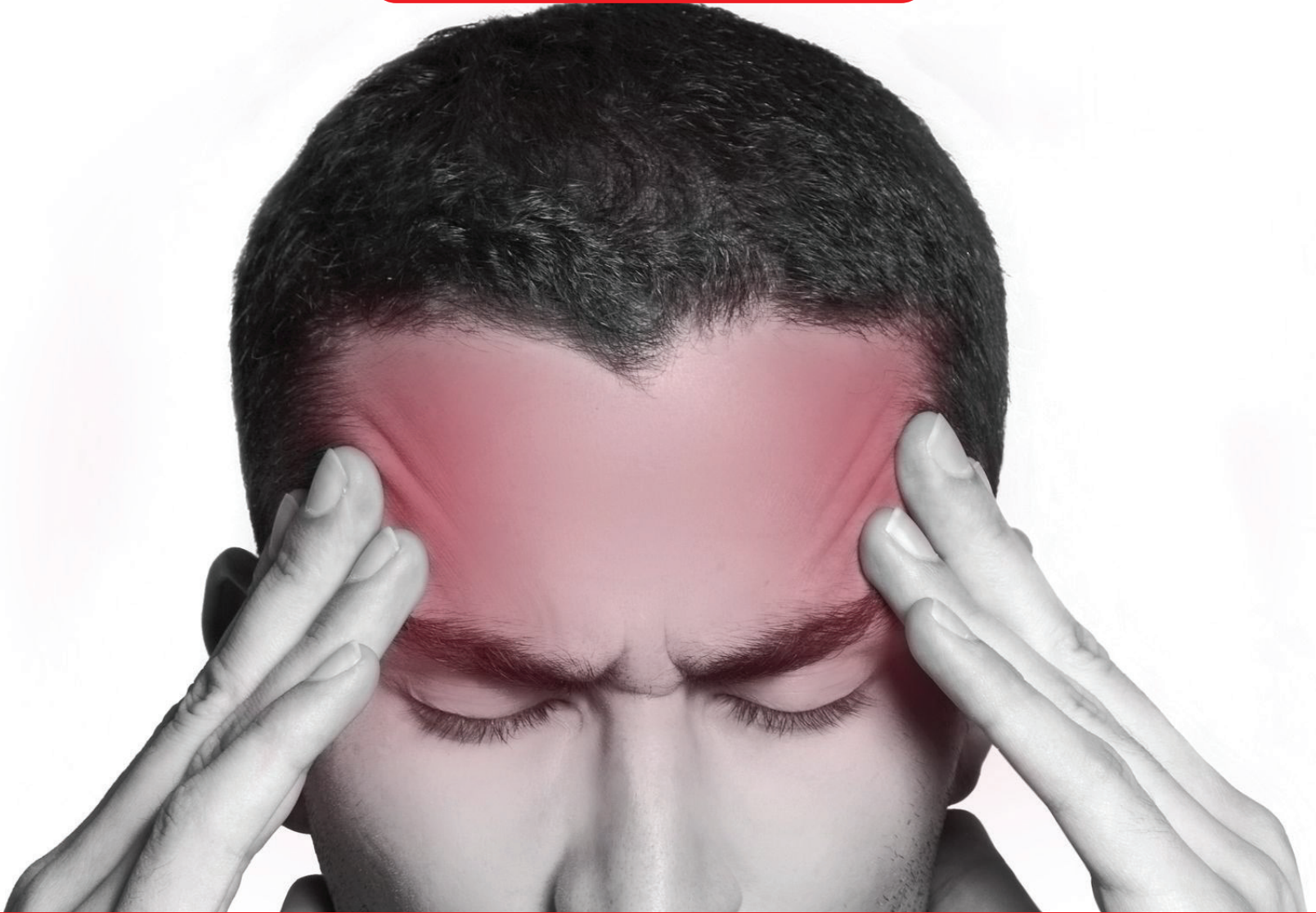
ALECTA | **INTAS**
A Division of INTAS

World's 3rd Most Prevalent Neurological Disorder*

MIGRAINE

IS NOT JUST A SIMPLE HEADACHE !

Patient Information Tear-off pad



TELUGU

Issued in Public Interest by



The makers of

