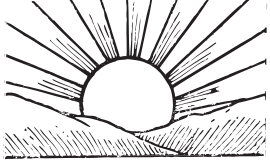


మీరు తలనొప్పితో బాధపడుతున్నారా ? తలనొప్పి గురించి ఉపయోగపడే సమాచారం

పార్శ్వం నొప్పిని ఎక్కువచేసే ఉత్తేజకాలు



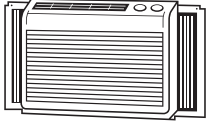
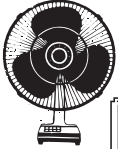
- * ఎండలో పనిచేయడం
- * బ్రేక్ ఫాస్ట్ తినకపోవడం



- * ఉపవాసం అలవాట్లు
- * మీకు సరిపడని ఆహారం తీసుకోవడం వలన



- * ధ్వని, టి.వి., కంప్యూటర్, మ్యూజిక్ సిస్టమ్ మరియు వాయు కాలుష్యం



- * ఫ్యాన్, ఎసి, చలిగాలులు
- * రుతుస్రావ సమయాలు గర్భనిరోధక మాత్రలు వాడటం



- * బస్సు ప్రయాణం
- * కొన్ని రకముల వాసనలు (సెంటు, డీజిల్, పొగ మొ॥నవి)



- * నిద్రలేకపోవడం

పార్శ్వంనొప్పి ఉత్తేజకాలను నియంత్రించేందుకు చిట్కాలు

- * పార్శ్వంనొప్పి ఉత్తేజకాలు ప్రతి రోగికి వేర్వేరుగా ఉంటాయి.

- * ఒకే రోగిలో ఉత్తేజకాలు ఒక సమయానికి, మరొక సమయానికి మారిపోవచ్చు కూడా.

- * ఉత్తేజకాల కలయిక మరింత సులభంగా తలనొప్పలకు దారి తీయవచ్చుట

- * ఉత్తేజకాలను క్రమంతప్పకుండా నియంత్రిస్తే తలనొప్పలను నియంత్రించడానికి తక్కువ మందులు అవసరమవుతాయి.

- * పార్శ్వంనొప్పి ఉన్న సున్నితమైన వ్యక్తులకు ఏదైనా లేదా ప్రతి ఒక్కటి ఉత్తేజకం కావచ్చు.

- * మీకు మీరే డిటెక్టివ్ గా ఉంటూ మీ పార్శ్వంనొప్పిని ఉత్తేజం కలిగించే అంశాలను నివారించాలి.