

మైగ్రేయిన్ ను ఉసిగొల్పేవి

COMMON TRIGGERS FOR MIGRAINE మైగ్రేయిన్ ను సాధారణంగా ఉసిగొల్పేవి



Emotional Stress
భావోద్వేగమైన ఒత్తిడి



Food Related
Cheese, Chocolate, Citrus Fruits,
Coffee, Red Wine, Beer etc.

ఆహార సంబంధమైనవి
జాన్మ, చాక్లెట్, సిమ్మ జాతి పండ్లు,
కాఫీ, రెడ్ వైన్, బీర్ మొదలయినవి



Weather Changes
వాతావరణంలో మార్పులు



Certain Medications
Birth Control Pills, Hormone Therapy,
Caffeine, Heart & BP Medicines, Vitamins

కొన్ని మందులు
గర్భనిరోధక మాత్రలు, హార్మోన్ రెంపి, కెఫిన్,
గుండె మరియు బిపి మందులు, విటమిన్లు

INDIA SPECIFIC TRIGGERS

భారత దేశంలో నిర్దిష్టమైన రీతిలో ఉసిగొల్పేవి



Sleep Related
నిద్రకు సంబంధించినవి



Stressful Travel
ఒత్తిడితో కూడిన ప్రయాణం



Fasting
ఉపవాసం ఉండడం



Educational Stress
విద్యకు సంబంధించిన ఒత్తిడి



Festival Crowd & Noise
పండుగలలో గుమ్మిగూడే జనం
మరియు శబ్దం



Washing Hair
కేళాలను శుభ్రపరచుకోవడం



Spicy, oily, fried food
మసాలా దట్టించిన, సూనితో
పండిన వేయించిన ఆహారం



Henna (Mehandi) Application
హెన్నా (గోరంజాకు)
పెట్టుకోవడం



Mosquito Coil & Incense Sticks
దోమల కాలువ్ మరియు
సువాసన వచ్చే సాంట్లాణి కడ్డీలు

MIGRAINE TRIGGER TIPS

మైగ్రేయిన్ ఉసిగొల్పే వాటికి సంబంధించి సలహాలు



Reduce Stress
ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి



Follow your doctor's advice on medicines
మందులపై మీ డాక్టరు గారిచ్చిన
వలపోను అనుసరించండి



Stop smoking
ఘోషుపానం మానేయండి



Eat a Balanced Diet in small portions
కొద్ది మొత్తాలలో సమతుల్యమైన
ఆహారాన్ని భుజించండి



Avoid Dehydration
దీహైడ్రేషన్ కాకుండా
చూసుకోవాలి



Reduce hair wash frequency per week
వారంలో కేళాలను శుభ్రపరచుకునే
తరచుడనాన్ని తగ్గించుకోండి



Avoid skipping or delaying meals
భోజనం మానుకోవడం లేదా
అలస్యం చేయడం చూసుకోవాలి



Sleep for 8 hrs everyday
ప్రతి రోజు 8 గంటల పాటు
నిద్రపోవాలి



Seek a social support group
సామాజికంగా మద్దతునిచ్చే గ్రూపుతో
సహవాసం చేయండి



Exercise 5-6 days per week
వారానికి 5-6 రోజులు
వ్యాయామం చేయండి



Avoid overcrowded travel and places
రద్దీ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు
ప్రయాణం చేయవద్దు మరియు
జననందోహం ఎక్కువగా ఉన్న
ప్రదేశాలకు దూరంగా ఉండాలి



Identify your triggers & learn to cope
మీకు ఉసిగొల్పే వాటిని గుర్తించాలి
మరియు వాటిని తట్టుకోగలిగి ఉండాలి

Ref: (1) Yadav et al. A study of triggers of migraine in India. Pain Med. 2010;11:44-47 (2) Ravishankar K. Headache In: Neurological Practice 2e, 2015: 213 (3) americanmigrainefoundation.org/understanding-migraine/abc-of-headache-trigger-management as accessed on Feb 2018 (4) <https://www.webmd.com/migraines-headaches> as accessed on Feb 2018

The information provided in this leaflet is for awareness only and shall not be considered as a substitute to doctor's advice or prescription. Please follow your doctor's prescription for medication and exercises. Please consult your doctor for any further information.

MONTHLY MIGRAINE DIARY

నెల వారి మైగ్రేయిన్ డైరీ

Name : _____ D.O.B _____

పేరు :

పుట్టిన తేదీ:

Month నెల	Date తేదీ	Day of Week వారంలో రోజు	Time Attack Starts మైగ్రేయిన్ దాడి ప్రారంభమయిన సమయం	Did you have an attack? Headache/Migraine మీపై మైగ్రేయిన్ దాడి జరిగిందా? కలనోసి/మైగ్రేయిన్	Severity Mild / Moderate / Severe తీవ్రత తేలికపాటి/ మధ్యస్థం /తీవ్రం అవును/లేదు	Feel Sick? Yes/No సుస్థిగా ఉన్నట్లనిపిస్తున్నదా?	Vomit? Yes/No వాంతి వేయబడ్డా? అవును/లేదు	Medication Taken : Name తీసుకున్న మందులు : పేరు	Time సమయం	Dose మోతాదు
	1									
	2									
	3									
	4									
	5									
	6									
	7									
	8									
	9									
	10									
	11									
	12									
	13									
	14									
	15									
	16									
	17									
	18									
	19									
	20									
	21									
	22									
	23									
	24									
	25									
	26									
	27									
	28									
	29									
	30									
	31									

పార్వం నొప్పి (మైగ్రేన్) రోగులకు సహాయపడే చిట్కాలు

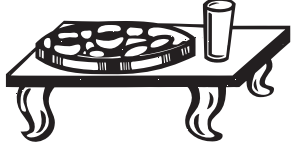


* మీ డాక్టరు ఆదేశాల ప్రకారం రెగ్యులర్ గా మందులు వాడాలి.

* పార్వంనొప్పిని మరియు దాన్ని ఉత్తేజపరచడానికి కారణమవుతున్న అంశాలను నమోదు చేయాలి.



* మీ దినచర్యను బాగా షెడ్యూల్ చేసుకోవాలి. నిద్రలేచేందుకు మరియు విశ్రాంతి తీసుకునేందుకు సమయం పాటించాలి.



* రెగ్యులర్ గా సమతుల్యమైన ఆహారం తినాలి.



* రెగ్యులర్ గా వ్యాయామం చేయాలి.

* అధిక ధ్వనిని మరియు కోపం తెప్పించే ధ్వనులను నివారించాలి.



పార్వంనొప్పి రోగులు నివారించవలసిన ఆహారం

* కూల్డ్రింక్స్, ఐస్ క్రీమ్లు

* అరటిపండ్లు, బత్తాయి, నిమ్మ, నారింజ



* జిన్ను (పన్నీర్), వెన్న వాడకూడదు.



* క్యాడ్బరీస్ చాక్లెట్లు తినరాదు.

* పులిసిపోయిన ఇడ్లీ, దోశ, బ్రెడ్ లాంటివి తినకూడదు.



* టీ, కాఫీలు ఎక్కువ త్రాగరాదు.

* చైనీస్ ఫుడ్స్

* ఫాస్ట్ ఫుడ్స్

* మద్యం సేవించరాదు



మన్వి హాస్పిటల్స్

డోర్.నెం. 29-12-43, వెంకటరత్నం స్ట్రీట్, నక్కల రోడ్డు, సూర్యరావుపేట, విజయవాడ - 520 002.

సెల్ : +91 93911 76126, ల్యాండ్లైన్ : 0866-2438999