

આધાશીશીના કારણો જાણો



ઉપવાસની આદત



વધુ પડતી અથવા ખુલ ઓછી ઉંઘ



સવાળો નાસ્તો ટાળવો



શારીરિક કે ભાવનાત્મક તાણાવ



માસિકાય



કસરેત



ઠકામાં રહેણું



ધોંઘાટબદ્ધો અધ્યાજ અને વધુ પડતો ચમકતો મકારા



હૃદાય + બેઝ્ટું વધુ પ્રમાણ



પંખ અથવા ચેસીની વધારે અસર



મુખાફારીનો તારાવ



ગર્ભનિરોધક ગોળીઓ



ચોકલેટ, ચીન, આઈસક્રીમ



નંદું પીણું, કોલા



ચાઇનીઝ હોરાક
(અમદાવાદ):
મોનોસોડિયમ ગ્રહિટબેટ



વધુ પડતી ચા કે કોકાનું સેવન



ખાટાં ફળ



ફિલ્ટ ફલ
(ઉમેરણ સાથે)

નોંધ: એ સામાજિક કારણોની ખુલ્લાતમક વાતી છે. કૃપાની તમારી કારણો જાણો અને તેની જાતો કોઈ કલ્પાણી રીત જાણવું માટે તમારું ડોક્ટર ખાંની ચર્ચી કરો.

આધાશીશીનાના યોગ્ય નિયંત્રણ માટે મહત્વપૂર્ણ બાબતો



આપણું યોગ્ય ટૈનિક સમયપદ્ધતિ બનાવો,
એમાં સૂવા અને જાગ્રત્તાની સમય નક્કી કરો.



નિયમિતાપણે યોગ્ય
સંતુલિત આહાર લેવો.



આપણા આધાશીશીના કુમલાનું
અને સંબંધિત કારણોની લોંઘ સાચો.



કુમલાની ગોળીઓનો વધુ પડતો ઉપયોગ ન કરવો.
આપણું કરવાચી માધ્યમની દુખાંગો વધી રહે છે.

આધાશીશીથી બચવાની સારવાર વિશે વધુ જાણો

નિવારક ચિકિત્સા સૂચનાએલા સમયગાળા માટે લીધી હોય તો આધાશીશીના
કુમલાનું પ્રમાણ, તીવ્રતા અને ગાળ ઘટે છે!

- ✓ આ દવાઓનો સૂચિત ડોઝ તમારે દર્શોજ લેવો જોઈએ, તમને આધાશીશીનો કુમલો ન આવ્યો હોય તે હિંદે પણ.²
- ✓ આ દવાઓનો ક્ષાયકીય થતાં સમય લાગે છે. તેથી સલાહ અનુસાર સારવાર ચાલુ રાખો.³
- ✓ દવાઓ અચાનક નંદ કરી ટેવાય તો રિથેની વધુ ખરાન થઈ શકે છે.¹
- ✓ ડોક્ટરની સલાહ પગર આધાશીશીની દવાઓનો ડોઝ ઘટાડકો નહીં કે દવાઓ અધિવર્ચે નંદ કર્યો નહીં.^{1,2}
- ✓ હર્બલ કે બીજુ કોઈપણ દવાઓ ડોક્ટરની સલાહ પગર જાતે ન લેશો.²