

આધાશીશીના કારણો જાણો



નોંધ: આ સમાજ્ય કારણોની સૂચનાત્મક ઘટ્ટી છે. કૃપ્યા તમારાં કારણો જાણો અને તેની અસરો એટલી કરવાની રીત જાણવા માટે તમારા ડોક્ટર સાથે ચર્ચા કરો

આધાશીશીનાં યોગ્ય નિયંત્રણ માટે મહત્વપૂર્ણ બાબતો



આપનું યોગ્ય ટૅનિક સમયપત્રક બનાવો, જેમાં સૂવા અને જાગવાનો સમય નક્કી કરો.



નિયમિતપણે યોગ્ય સંતુલિત આહાર લેવો.



આપના આધાશીશીના હુમલાઓ અને સંબંધિત કારણોની નોંધ રાખો.



દુખાવાની ગોળીઓને વધુ પડતો ઉપયોગ ન કરવો. આપું કરવાથી માથાનો દુખાવો વધી શકે છે.

આધાશીશીથી બચવાની સારવાર વિશે વધુ જાણો

નિવારક ચિકિત્સા સૂચવાયેલા સમયગાળા માટે લીધી હોય તો આધાશીશીના હુમલાનું પ્રમાણ, તીવ્રતા અને ગાળો ઘટે છે¹

- ✓ આ દવાઓનો સૂચિત ડોઝ તમારે દરરોજ લેવો જોઈએ, તમને આધાશીશીનો હુમલો ન આવ્યો હોય તે દિવસે પણ.²
- ✓ આ દવાઓનો ફાયદો થતાં સમય લાગે છે. તેથી સલાહ અનુસાર સારવાર ચાલુ રાખો.³
- ✓ દવાઓ અચાનક બંધ કરી દેવાય તો સ્થિતિ વધુ ખરાબ થઈ શકે છે.¹
- ✓ ડોક્ટરની સલાહ વગર આધાશીશીની દવાઓનો ડોઝ ઘટાડશો નહીં કે દવાઓ અધવરતે બંધ કરશો નહીં.^{1,2}
- ✓ હર્બલ કે બીજી કોઈપણ દવાઓ ડોક્ટરની સલાહ વગર જાતે ન લેશો.²