



## THE BEST TREATMENT FOR MIGRAINE

"Migraine" is a fancy name for a condition in which small triggers can precipitate severe headaches.

Medications can provide relief, but there is no medication which can cure migraine permanently. That is why the best strategy is to avoid things that cause migraine. These are called "Migraine Precipitants" or "Migraine Triggers".

The list below includes common triggers. I encourage you to keep a **DIARY**. You can use the table on the reverse side. Each time you get a headache, write in detail what you did in the previous 24 hours – what you ate, how much you slept, whether you argued, what perfume you used, everything in great detail. It is possible you may find a **UNIQUE** precipitant for your headaches – e.g. one doctor I know gets headaches after eating "besan" dal.

Avoiding these triggers is the **best treatment for migraine**.

Most important triggers, which affect all patients:

- Too much / Too little sleep (Sleep for 8 hours/day)
- Hunger (Eat properly, 4 /day. Don't skip breakfast)

Very important triggers, which affect many patients:

- Stress (Do not shout. Control anxiety. Try Yoga.)
- Strong tastes (too spicy, too sour.  
Cheese | Chocolate | Chinese | Alcohol)
- Strong smells (too harsh e.g. Tar, Garbage or too sweet e.g. Perfume)
- Excessive sunlight, Excessive dust/pollution
- Long, winding roads

Infrequent triggers:

- Bathing with very hot or very cold water
- Tying hair too tightly
- Menses
- Fermented foods e.g. pickles

## मायग्रेन के लिए सबसे अच्छा इलाज

"मायग्रेन" एक अजीब बीमारी का केवल नाम है जिसमें छोटी-छोटी चीजों से गंभीर सिरदर्द हो सकते हैं।

दवाइयों से राहत मिलती है, पर दुनिया की कोई भी दवाई इस बीमारी को जड़ से मिटा नहीं सकती। हमारा शरीर हमको दर्द के द्वारा ये बताना चाहता है, के आप कुछ तो गलत कर रहे हो, ये मेरे लिए ठीक नहीं है। इन चीजों को अंग्रेजी में **ट्रिगर** कहते हैं।

नीचे दी गई सूची में सामान्य ट्रिगर शामिल हैं। मैं आपको एक **डायरी** रखने के लिए प्रोत्साहित करता हूँ। आप पिछले पन्ने पर दिए हुए टेबल का उपयोग कर सकते हैं।

हर बार जब आपको सिरदर्द होता है, तो विस्तार से लिखें कि आपने पिछले 24 घंटों में क्या किया था - आपने क्या खाया, आप कितना सोए, कितना झगड़ा किया, आपने कौन सा ईस्टर इस्तेमाल किया, सब कुछ बड़े विस्तार से लिखें। यह संभव है कि आप अपने सिर दर्द के लिए एक प्रारंभिक उपाय खोज सकते हैं, जो आप के लिए अद्वितीय हो - मेरे जान-पहचान के एक डॉक्टर को "बेसन" की दाल खाने के बाद सिरदर्द होता है।

इन ट्रिगर से बचना **माइग्रेन का सबसे अच्छा इलाज है**।

सबसे महत्वपूर्ण ट्रिगर:

- बहुत अधिक / बहुत कम नींद (8 घंटे / दिन के लिए नींद)
- भूख (दिन में 4 बार पर्याप्त खाएं, नाश्ता ज़रूर करें)

बहुत महत्वपूर्ण ट्रिगर, जो बहुत सारे रोगियों को प्रभावित करते हैं:

- तनाव (चिल्लाना टालिए। अपनी चिंता को नियंत्रित करें। योगा करें)
- कठोर स्वाद (बहुत मसालेदार, बहुत खट्टा। पनीर | चॉकलेट | चीनी | शराब)
- कठोर खुशबू (बहुत कठोर उदा. टार, कचरा या बहुत मीठा - इस्तर)
- अत्यधिक धूप, अत्यधिक धूल / प्रदूषण
- लम्बे, घुमावदार या खराब रास्तों पर प्रवास

असामान्य ट्रिगर:

- बहुत गर्म या बहुत ठंडे पानी से स्नान करना
- बालों को बहुत कसकर बांधना
- मासिक का समय
- किण्वित खाद्य पदार्थ उदा. अचार आदि...

	Headache – 1	Headache – 2	Headache – 3	Headache - 4
<p>How much stress did you have in the previous 24 hours? Stress includes epression, anxiety, “tension”, anger, irritation, fear etc</p> <p>पिछले चौबीस घंटो मैं आपको कितना “टेंशन” / स्ट्रेस / दुःख / गुस्सा था?</p>				
<p>What did you have for dinner on the previous day?</p> <p>आपने कल रात खाने मैं क्या खाया था?</p>				
<p>How many hours did you sleep last night?</p> <p>आप रात मैं कितने घंटे सोए थे?</p>				
<p>Was there any thing special about your morning activities (bathing, constipation, perfume etc)</p> <p>क्या सुबह मैं कोई खास बात हुई थी? (नहाना, केश धोना, कब्ज , ईत्तर का इस्तमाल इत्यादि)</p>				
<p>What did you have for breakfast?</p> <p>आपने नाशटे मैं क्या खाया था?</p>				
<p>What did you have for lunch?</p> <p>आपने दोपहर मैं क्या खाया था?</p>				
<p>Did you travel or do anything special in the past 24 hours?</p> <p>पिछले चौबीस घंटो में क्या आपने प्रवास का अन्य कोई खास बात करि थी?</p>				
<p>Other suspicious triggers</p> <p>कोई और खास बातें जिनपे आपको शक हो:</p>				