



திரு மூளை நரம்பியல் & பல துறை மருத்துவமனை

562/5, கடலூர் மெயின் ரோடு, காமராஜர் நகர் காலனி, ஹோலி கிராஸ் மெட்ரிகுலேசன் பள்ளி எதிரில், அம்மாபேட்டை, சேலம்-14



உங்கள்

QUALITY NEURO HOSPITAL

உங்கள்

கவாலிடி நியூரோ ஆஸ்பிட்டல்

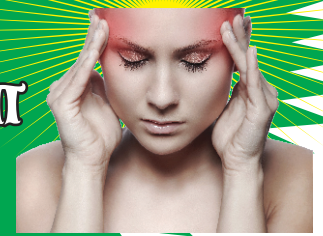


மைக்ரேன் தலைவல்

Migraine Headache

சாதாரண தலைவலி தான்

உயிரிழப்போ / உறுப்பு பாதிப்போ /
(STROKE) - பக்க வாதமோ
கண்டிப்பாக வராது



1. “பெண்களுக்கு அதிகமாக வரும்”. குறிப்பாக **15 - 45** வயது வரை பெண்களுக்கு (மாதவிடாய் - ஹார்மோன் Estrogen, Progesterone காரணி முக்கிய காரணம்).
2. “குழந்தைகளுக்கும்” அரிதாக வரலாம்.
3. **CT Scan** எடுத்தால் மூளை “நன்றாக” இருக்கும். “மூளையில் கட்டி” கண்டிப்பாக இருக்காது.
4. “கண் பரிசோதனை” **100%** நன்றாக இருக்கும்.

கண்ணாடி போடத் தேவையில்லை

இவையெல்லாம் தவிர்க்கவும்



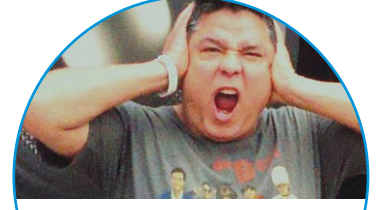
தொலை தூர பஸ் பயணம்...
பயணம் முடிந்தவுடன் குறைந்தது
2 மணி நேரமாவது தூங்கவும்.



நிறைய நேரம்

டி.வி.

பார்த்தல்



அதிகப்படியான
சத்தம்



அதிகப்படியான தூசு
(Air Pollution)

பெண்கள்
தலைகுளித்துவிட்டு
தலை துவட்டாமல்
தலையில் ஈரத்துணியுடன்
ரொம்ப நேரம்
வேலை செய்து கொண்டிருந்தால்

இவையெல்லாம் சாப்பிடக்கூடாது

பாட்டில் குளிப்பானம்
பேன்டா, கோக், ரஸ்னா
Cream கிரீம் உணவு
ஐஸ் கிரீம், கிரீம் பிஸ்கட், கேக்.
❖ **சாக்ஸெட்** ❖ **கேக்**



❖ **சீஸ்** (Cheese)
பன்னீர் (பாலாடைக் கட்டி)
❖ **சீம்பால்**

பாஸ்ட் டுட் (Fast Food)
“தள்ளுவண்டி” உணவு
மஞ்சள் கலர் போடப்பட்ட உணவு
(Mono Sodium Glutamate),
Pizza உணவு



எப்படி தடுக்கலாம்

தலைவலிக்கான **“கண்”** – சம்பந்தமான காரணங்கள் மிகவும் குறைவு.
எனவே, **தேவையில்லாமல் கண்ணாடி போட வேண்டாம்.**

தூக்கம்

7-8 மணி நேரம்
(கட்டாயம்)



மனம் சார்ந்த காரணங்களே அதிகம்

எனவே, வாழ்க்கையை சுலபமாக,
**Tension இல்லாமல்
வாழ**
கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

வயிறுக்கு பசி

எடுத்தால் –

சாப்பாடு தேவை

முளைக்கு பசி

எடுத்தால் –

தூக்கம் தான் சாப்பாடு

எனவே, 8 மணி நேரம்

தூக்கம் அவசியம்

முளை பலமாக

செயல்பட

யோகா



நடையிற்சி



200% கூடாது



டி.வி.

கூடாது

அதிக நேரம்
கண் விழித்து
Internet,
“Face Book”
பார்ப்பது

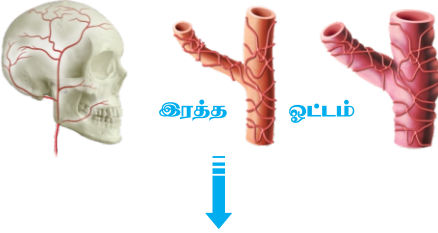
அதிகப்படியான
சத்தம்

நேரம் தவறாமல்
உணவு உண்ணல்

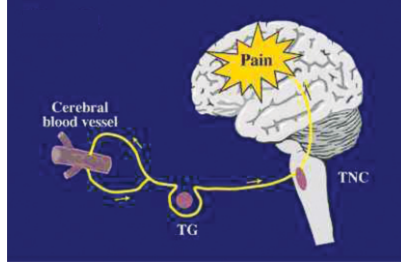


விரதம், பட்டினி கூடாது

(எல்லா பழச் சாறும்
நிறைய சாப்பிடலாம்)



இரத்த ஓட்டம்



முளையில் “திர் இரத்த ஓட்ட” மாறுதல்

இதனால் முளையில் செயல்படும்

“மின்சார ஓட்டத்திலும்” மாறுதல் ஏற்படும்

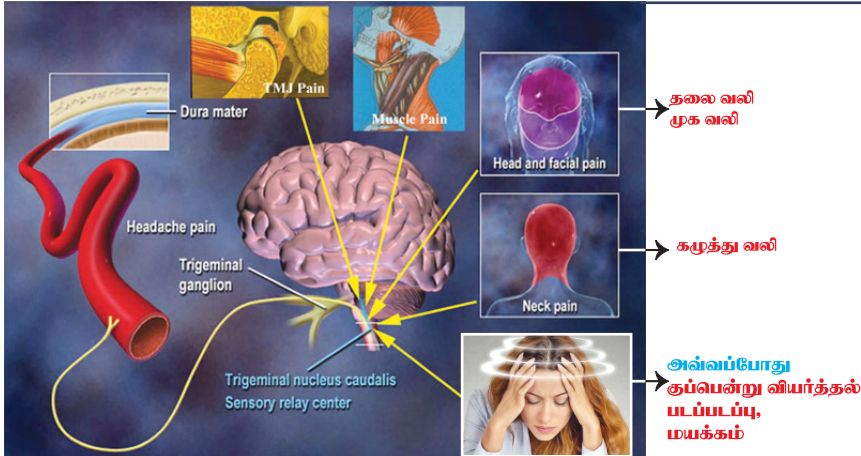
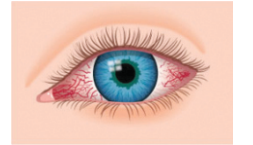
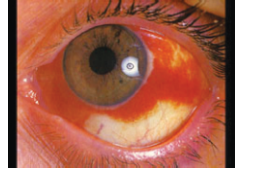
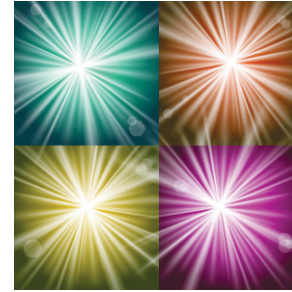
(Electrical Impulses)



மின்சார ஓட்டம்

கண்ணில் கலர்கலராக
மின்னல்

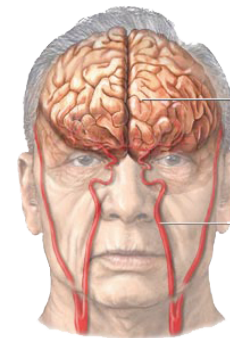
கண் சிவந்து போதல்



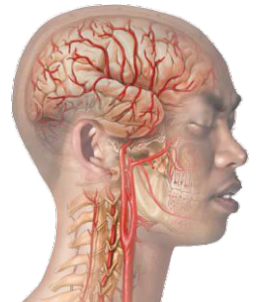
தலை வலி
முக வலி

கழுத்து வலி

அவ்வப்போது
குப்பென்று வியர்த்தல்
படப்பட்பு,
மயக்கம்



கண்களை சுற்றி வலி



கழுத்து வலி மற்றும்
காதை சுற்றி வலி

 **0427 2 555 999** | **93433 79938** | **78109 66889**