

Cet' Lekate Migraine (Bo_ho_k' Haso) Kho_n Rukhia_bo N'amkea

Migraine mit' lekan bo_ho_k' haso kana. Bo_ho_k' re ja~ha~ mit' ar_e kho_nak'ge noa haso ehop'a. Migraine bo_ho_k' haso a.d.i gha_r.ic' do_ tahe~na. Okoe ak' nonkan et_ket.or.e~ menak'tako, Onko do bo_ho_k' haso sa~o be_c' be_c'ko at_kara. Noa haso a.d.i algate ban' maraok'a, thor_a din do_ hasoa. Onate tina.k' hor_koak' noa haso menak', noa haso cet' kha_tirte ehop'a ona babotre bad_aejon' ja_rur_ menak'a. Nonkate Migraine khonak' pharak'bo tahe~ dar_ekea.

1. Ren'gec'te tahe~n:

Ren'gec'te tahe~len khan Migraine bo_ho_k' haso ehop'a. Ente ren'gec'te tahe~nre gastric reak' muskil n'elogo_k'a, oka do_ bo_ho_k' haso d.her dar_eak'a.

2. Hoe-dak' bichna_u (abohaoa):

A.d.i ba_r.ti seton're na_curle khanho~ bo_ho_k' haso ehop' dar_eak'a. Ina_kate lo_lo_ seton' kha_tirte hoe dar_eak'a.

3. Mo_nre uca_t_:

Okoe do_ asambher_ se_ a.d.i ba_r.ti uca_t.teko ka_mikan, ar jo_m-n'u rean' ja~ha~n nit_ akan okto ba_nuk'tako se_ ban'ko manaoet' kan, onkanko hor_ge ba_r.ti noa bo_ho_k' haso n'amet'ko kana.

End_ete nonkanak' mo_nak' uca_t_ dea gid_ikak' reak' kurumut_ui hoyok'a.

4. Ja~ha~nak' sad_e: kajak' rir_a.n' r.ar.an'te seren' an'jo_m emanteak' kha_tirte Migraine bo_ho_k' haso n'an'ama. A.d.i rir_a.n' r.ar.an' kha_tir amdaj bar din dha_bic' haso tahe~ dar_eak'a.

5. A.d.i ba_r.ti ja_pit':

Okte na.pitre ja.pit' sanamko la.git' a.d.i ja.rur.a. Ente oktere ban' ja.pit'le khan hor.more aema lekan et.ket.o~r.e~ n'elogo_k'a. Okoe do_jao hilok' 5-6 ghont.a ko ja.pit', Ackage mit' okte onkanko hor.d.herko ja.pit' lekhan bo_ho_k' haso ehop' dar.eakoa. Onate sanamko sontor ar aodhan tahe~n hoyok'tabona.