अर्धशिशी व डोकेदुखी जनजागृती महिना

अर्धशिशी म्हणजे काय?

- अर्धशिशी ही मेंदूशी संबंधित एक गंभीर डोकेदुखीची तक्रार आहे जी डोक्याच्या एका बाजूने सुरू होते.
- हे दुखणे 4 ते 72 तासांपर्यंत चालू राहू शकते.
- यासोबत मळमळ, उलटी, प्रकाश व आवाजाला संवेदनशीलता, डोळ्यांपुढे अंधुक/चमकणारे वलये (aura) ही लक्षणे दिसतात.

❗ हे नेहमीचे डोकेदुखी नसून एक गंभीर आजार आहे.

आकडेवारी

📊 213 मिलियन भारतीय अर्धशिशीने त्रस्त (Global Burden of Disease, Lancet).

👩 महिलांमध्ये जास्त प्रमाणात दिसते (हार्मोन्समुळे).

🧾 अनेक रुग्ण स्वतः औषधोपचार करतात, त्यामुळे चुकीचे औषध सेवन होते.

सामान्य ट्रिगर (कारणं) 🥤📱💤

☕ कॅफिन किंवा दारू
💤 नीट झोप न लागणे
📱 जास्त स्क्रीन टाइम
🍛 मसालेदार जेवण किंवा अन्न वेळेवर न घेणे
🌦️ हवामान बदल
😰 ताणतणाव
🩺 हार्मोनल बदल
रुग्णांना स्वतःची ट्रिगर यादी ठेवायला सुचवा.

डोकेदुखीचे प्रकार

प्रकार	वैशिष्ट्ये	कालावधी
अर्धशिशी	ठणकणारी एक बाजूची वेदना, उलटी, प्रकाश/आवाज संवेदनशीलता	4–72 तास
टेंशन टाइप	कपाळाभोवती पट्ट्यासारखी वेदना	काही मिनिटे ते काही तास
क्लस्टर	डोळ्याच्या आसपास तीव्र वेदना, डोळ्यांतून पाणी	15 मिनिटे – 3 तास
सायनस	कपाळ/गालावर वेदना, सर्दीची लक्षणे	बदलते

फार्मासिस्टची भूमिका💊🧾

✅ **शिक्षण द्या:**
- सामान्य डोकेदुखी व अर्धशिशीमधील फरक समजावून सांगा.
- झोप, पाणीपान, डोळ्यांची काळजी याबद्दल मार्गदर्शन करा.

✅ **औषध वापर मार्गदर्शन:**
- योग्य OTC औषधे (पॅरासिटॅमॉल, आयबुप्रोफेन) सुचवा.
- जास्त औषध वापर टाळायला सांगा – रिबाउंड हेडेक होतो.
- जर त्रास सतत होत असेल तर तज्ज्ञांकडे पाठवा.

✅ **धोक्याची चिन्हे ओळखा:**
- अचानक तीव्र डोकेदुखी
- ताप, गुंगी, दृष्टीमध्ये बदल

तात्काळ डॉक्टरकडे पाठवा.

✅ **आजीवनशैली सुधारणा:**
- "हेडेक डायरी" ठेवायला सांगा
- डोळ्यांचे व्यायाम, सनग्लास वापरणे

✅ **मानसिक आरोग्य:**
- दीर्घकाळ डोकेदुखीमुळे नैराश्य/भीती असेल तर संवाद साधा
- समुपदेशनाची गरज असल्यास सूचित करा

भारतीय संदर्भात विशेष मुद्दे:

📌 अर्धशिशी ही भारतातील तीसऱ्या क्रमांकाची विकलांगता करणारी स्थिती आहे (WHO)
📌 अनेक रुग्ण अजूनही घरगुती उपाय किंवा चुकीची औषधे वापरतात
📌 फार्मासिस्ट पहिल्या संपर्काचा शास्त्रीय सल्ला देणारा ठरतो
📌 स्थानिक भाषेतील पोस्टर/माहितीपत्रके वापरा
📌 OTC औषधांमध्ये अर्धशिशीसाठी उपयुक्त पर्याय ठेवा

The information provided by MSPC's Drug Information Centre is for consultation purposes only. It is not a substitute for personalized medical or legal advice. Any treatments or procedures mentioned are informational resources for healthcare professionals and should be considered in light of specific circumstances and medical guidelines. Use this information is at your discretion. While every effort is made to ensure accuracy, Maharashtra State Pharmacy Counci's Drug information Centre is not responsible for any recommendations or errors. The center is not liable for any damages resulting from the use of this information. In case of any discrepancy across newsl