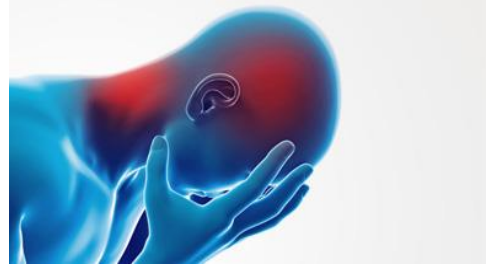


आधा सिरदर्द (Migrain)



अर्थ: आधा सिरदर्द रोगी को अत्यंत वेदना होती है। यह दर्द इतना तीव्र होता है की, दैनिक कार्य भी नहीं कर पाते। सिरदर्द कुछ घंटे अथवा कही दिनों तक चलता है। इस दर्द के कारण का अबतक पता नहीं लग पाया है।

किस कारण से होता है आधा सिरदर्द :

- तनाव, आँखोंपर तनाव आना अधिक नींद या कम नींद
- गर्भनिरोधक गोलियाँ गर्भावस्था मासिक धर्म समस्या के कारण संबंधित समस्याएँ
- भोजन नहीं करना अधिक समय भूखा रहना पर्याप्त मात्रा में द्रव पदार्थ न लेना
- कुछ खाद्य पेय पदार्थ जैसे चॉकलेट पुरानी चीज रेड वाईन कैफेन युक्त द्रव्य
- कुछ अन्न पदार्थ जिसमें ग्लूटेन नाइट्रेट्स MSG अथवा कृत्रिम मिठासयुक्त
- प्रखर सूर्यप्रकाश अथवा तीव्र प्रकाशदीप , बड़ी आवाज तीव्र गंध अथवा धुम्रपान
- गरमी, उष्णता, मौसम में बदलाव

आधा सिरदर्द प्रारंभ होने की पूर्वसूचना एवं लक्षण क्या है?

सिरदर्द प्रारंभ होने के 15 से 60 मिनट लक्षण दिखाई देते हैं।

- दृष्टि में बदलाव (पूर्वसूचना) अस्पष्ट दिखाई देना, अल्पकालीन अंधत्व चमकना या रेखाएँ होना, प्रत्यक्ष न होनेवाली वस्तु दिखना।
- निरंतर अस्वाभाविक थकान एवं ओबासी आना।
- हाथ पाँव में चींटी लगना।

आधा सिरदर्द के लक्षण क्या है?

- आँख एवं आँख के उपरी हिस्से के दोनों तरफ वेदना प्रारंभ होकर सिरदर्द प्रारंभ होता है हलचल करने दर्द बढ़ता है।
- सिरदर्द इतना अधिक होता है की नित्यकर्म भी नहीं किए जा सकते।
- सिर के एक अथवा दोनों तरफ दर्द होता है।
- सिर में बजने जैसा लगना।
- जी मचलना एवं उल्टियाँ होना।
- असहनीय आवाजे, अथवा प्रकाश गंध सहन न होना।

उपचार प्रक्रिया:

- सिरदर्द के लक्षण एवं सूक्ष्मों का इतिहास समझ लेना।
- दिमागी जाँच
- CT स्कैन अथवा MRI

रोग नियंत्रण के कुछ तत्व:

- शांत एवं अंधेरे में आराम करना- इससे दर्द में कमी आती है नींद से दर्द का ईलाज संभव है ।
- दर्द को कम करने हेतू बरफ का उपयोग करे आईस पैक अथवा बरफ का चूरा कर दोनो आँखो पर पंद्रह से बीस मिनट रखे इस क्रम को प्रति धंटे दोहराए ।
- दर्द कम करने के लिए गरम पानी से सेकें जिससे नसोंमें वेदना कम होगी हिटींग पॅड, गरम पानी में भिगोया टॉवेल सेकने में उपयोगी है । गरम पानी में बैठकर भी दर्द का ईलाज किया जा सकता है । दर्द होनेवाले हिस्से को प्रत्येक दो घंटो में आधे घंटे तक सेके ।
- सिरदर्द की जानकारी संग्रहित करें- सिरदर्द प्रारंभ होने से समाप्त होने तक जानकारी संग्रहित करे । उसके सभी लक्षण एवं रोगी ऐसे समय क्या करता है तथापि 24 घंटो की पूरी प्रक्रिया की जानकारी गंभीरता से संग्रहित रखनी होगी ।

आधा सिरदर्द ना हो तद्हेतु क्या ध्यान रखे

- धूम्रपान ना करे- धूम्रपान के कारण निकोटीन एवं अन्य रसायनों के चलते आधा सिरदर्द बढ़ सकता है ।
- मद्यपान ना करे- अल्कोहोल से आधा सिरदर्द बढ़ता है तथापि दवाईयाँ निरुपयोगी हो जाती है ।
- नियमित व्यायाम करे- व्यायाम से आधे सिरदर्दसे बचा जा सकता है तज्ञ के निर्देशन में व्यायाम करे 30 मिनट तक व्यायाम करें ।
- तनाव व्यवस्थापन- तनाव से दर्द बढ़ता है नियंत्रण में रखे कम करने हेतू दिर्घ श्वास ले ।
- नींद का समय निश्चित करे- प्रतिदिन नींद का समय निर्धारित करें सोने के पहले दूरदर्शन देखना टालना चाहिए ।
- नियमित उचित आहार ले- नियमित उचित एवं पोषक आहार ले जिसमें फल,हरी सब्जियाँ सलाद, कम वसायुक्त ब्रेड, दुग्धपदार्थ, फल्ली सब्जियाँ मछली एवं मांस आदि का समावेश होना चाहिए । जिसके कारण आधा सिरदर्द हो ऐसे पदार्थ एवं द्रव्यों का सेवन ना करें ।

संदर्भ- मायक्रोमेडेक्स सोल्यूशन्स