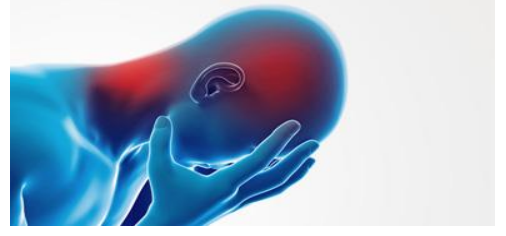


अर्धशिशी (Migraine)



अर्धशिशी म्हणजे काय?

अर्धशिशी मध्ये डोके असह्य दुखते . डोकेदुखी इतकी तीव्र असते की दैनंदिन कामेही करता येत नाही डोकेदुखी काही तास किंवा अनेक दिवसही सुरु राहते अर्धशिशीचे निश्चित कारण माहित नाही.

अर्धशिशी कशामुळे होऊ शकते?

- ताण , डोळयावर ताण येणे, अति झोपणे किंवा पुरेशी झोप न मिळणे
- गर्भनिरोधक गोळ्या, गर्भावस्था, रजोनिवृत्ती किंवा मासिक पाळी इ. कारणांमुळे स्त्रियांमधील संप्रेरकात बदल होणे.
- न जेवणे, बराच वेळ न खाता रहाणे किंवा पुरेशा प्रमाणात द्रव पदार्थ न घेणे.
- काही खाद्य पेय पदार्थ जसे चॉकलेट जुने चिज रेड वाईन किंवा कॅफेनयुक्त पेये
- काही अन्नपदार्थ ज्यामध्ये ग्लुटेन नायट्रेट्स MSG किंवा कृत्रिम मधुरके असतात
- सुर्यप्रकाश प्रखर किंवा झोत टाकणारे दिवे , मोठा आवाज धूर किंवा तीव्र वास उष्णता, दमटपणा आणि वातावरणातील बदल

अर्धशिशी सुरु होण्याच्या पूर्वसूचना किंवा लक्षणे काय आहेत?

डोके दुखी सुरु होण्यापूर्वी साधारणपणे 15 ते 60 मिनिटे आधी लक्षणे दिसतात.

- दिसण्यातील बदल(पूर्वसूचना)- अस्पष्ट दिसणे, तात्पुरता अंधपणा किंवा चकचकीत ठिपके, रेषा दिसणे किंवा प्रत्यक्षात नसलेल्या गोष्टी दिसत असल्याचा भास होणे.
- अस्वाभाविक थकवा किंवा वारंवार जांभया येणे
- हाताला किंवा पायाला मुंग्या येणे.

अर्धशिशीची चिन्हे किंवा लक्षणे काय आहेत?

- डोळे किंवा डोळयांवरील मस्तकाच्या दोन्ही बाजूचा भाग येथे वेदना सुरु होऊन अर्धशिशीची डोकेदुखी सुरु होते. हालचाल केल्याने वेदना वाढतात.
- डोकेदुखी इतकी वाढते की व्यक्तीस दैनंदिन कामेही करता येत नाही .
- डोक्याच्या एका किंवा दोन्ही बाजूला वेदना होणे
- डोक्यात धडधडणे
- मळमळ आणि उलटया
- उजेड आवाज किंवा वास सहन न होणे.

निदान-

- डोकेदुखीची लक्षणे आणि चिन्हे याचा इतिहास जाणून घेणे
- मेंदूच्या तपासण्या
- CT स्कॅन किंवा MRI

लक्षणांचे व्यवस्थापन करण्यासाठी टिप-

- शांत काळोख्या जागेत विश्रांती घ्यावी त्यामुळे वेदना कमी होण्यास मदत होईल.
- झोपल्यामुळेही वेदना कमी होतील.
- वेदना कमी करण्यासाठी बर्फाचा वापर करावा.आईस पॅक किंवा बर्फाचा चुरा प्लॅस्टिक पिशवित भरून डोळ्यावर 15- 20 मिनिटे ठेवावा असे प्रत्येक तासाभराने करावे
- वेदना कमी करण्यासाठी आणि स्नायूंचा आखडलेपणा कमी करण्यासाठी गरम पाण्याने शेकावे यासाठी हिटींग पॅड किंवा गरम पाण्यात बुडवलेल्या टॉवलचा वापर करावा. किंवा गरम पाण्यात बसावे. दर दोन तासांनी वेदनायुक्त भागास 20 ते 30 मिनिटे शेकावे.
- अर्धशिशीच्या नोंदी ठेवाव्या - अर्धशिशीचा त्रास सुरु झाल्याची आणि थांबल्याची वेळ नोंदवावी त्याबरोबरच लक्षणे आणि त्यावेळी रुग्ण नेमकी कोणती कृती करत होता हेही नमूद करावे . तसेच गेल्या 24 तासांत रुग्णाने काय आहार घेतला याची बारकाईने नोंद ठेवावी.

अर्धशिशी होऊ नये यासाठी काय काळजी घ्यावी?

- धूम्रपान करू नये - मद्यपानामुळे अर्धशिशी सुरु होऊ शकते त्यामुळे अर्धशिशी वरील उपाय म्हणून घेतलेली औषधे निरुपयोगी ठरू शकतात.
- नियमित व्यायाम करावा- व्यायामामुळे अर्धशिशी होण्यास प्रतिबंध होऊ शकतो आरोग्य व्यावसायिकांच्या सल्ल्याने व्यायाम करावा. शक्यतो दररोज 30 मिनिटे व्यायाम करावा.
- ताणतणावाचे नियमन करावे- ताणतणावांनी अर्धशिशी उद्भवू शकते. शिथिल होण्यासाठी विविध तंत्राचा अवलंब करावा जसे दिर्घश्वसन
- झोपण्याची वेळ निश्चित करावी- दररोज ठराविक वेळी उठावे व झोपावे. झोपण्यापूर्वी टि.व्ही पाहू नये.
- नियमित आहार घ्यावा- नियमित पोषक आहार घ्यावा. त्यामध्ये फळे, भाज्या सालासकट धान्याचा ब्रेड, कमी स्निग्धांश असलेली दूग्धोत्पादने शेंगभाज्या व सोललेले मांस आणि मासे इ. समावेश असावा, ज्यामुळे अर्धशिशी होऊ शकते असे पदार्थ सेवन करू नये.

संदर्भ- मायक्रोमेडेक्स सोल्यूशन्स