

सूची/Index

1. परिचय (Introduction)
2. प्रसार (Prevalence)
3. सामाजिक बोझ (Social burden)
4. रोग की उत्पत्ति (Mechanism of headache)
5. सिर दर्द के प्रकार (Types of headache Primary and Secondary)
6. सिरदर्द के कारण (Causes of Headache)
7. प्राथमिक सिरदर्द (Primary Headache)
 - (i) माइग्रेन
 - (ii) माइग्रेन के प्रकार (Types of Migrain)
 - (iii) माइग्रेन के लक्षण (Symptoms)
 - (iv) माइग्रेन की अवस्थायें (Phases of Migrain)
 - (v) माइग्रेन के अभिन्न प्रारूप (Atypical Migrain-different types)
 - (vi) माइग्रेन को उत्तेजित करने वाले कारण (Precipitating factors)
 - (vii) माइग्रेन भ्रांतिया एवं वास्तविकता (Facts and fiction)
8. क्लस्टर सिरदर्द (Cluster headaches)
9. टेंशन (तनाव) सिरदर्द (Tension Type of Headache)
10. माध्यमिक सिरदर्द (Secondary Headache)
 - (क) सिर में चोट लगना (Head trauma)
 - (ख) दिमाग के अन्दर दबाव बढ़ना (Raised intracranial pressure)
 - (ग) चिकित्सकीय कारण (Medical conditions)
 - (घ) बाहरी कारण (Referred headaches)
11. खतरे के संकेत (Red Flag Signs)
12. जाँचे (Investigations)
13. उपचार (Treatment)
14. बचाव (Prevention)
15. निष्कर्ष (Conclusion)

माइग्रेन एवं सिरदर्द

1. परिचय (Introduction) :

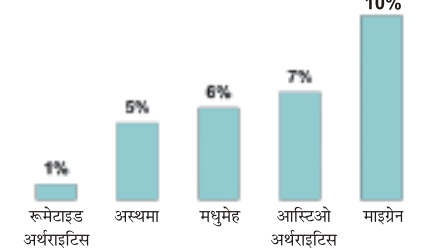
प्रत्येक व्यक्ति कभी न कभी सिरदर्द से ग्रसित होता है। सिरदर्द व्यक्ति की कार्यक्षमता को असर करता है एवं मानसिक व शारीरिक कष्ट भी देता है। यह आवश्यक है कि सिरदर्द की सामान्य जानकारी हर व्यक्ति को पता रहे। सामान्यतः लगभग 90 प्रतिशत लोगों में सिरदर्द के गम्भीर कारण नहीं होते हैं, बाकी 10 प्रतिशत लोगों में सिरदर्द की वजह गम्भीर बीमारी हो सकती है इसलिये यह आवश्यक है कि सिरदर्द के बारे में चर्चा की जाये एवं इसकी जागरूकता उत्पन्न की जाये।



2. प्रसार (Prevalence):

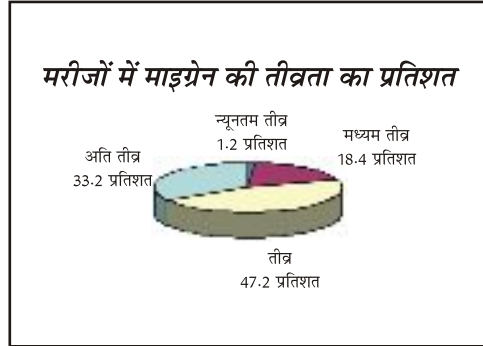
भारत में लगभग 5 प्रतिशत पुरुषों और लगभग 10 प्रतिशत स्त्रियों में माइग्रेन होता है। विदेश में लगभग 15 प्रतिशत स्त्रियों में यह रोग होता है। इन आँकड़ों के अनुसार भारत में साधारण जनसंख्या में लगभग 8 से 10 प्रतिशत को माइग्रेन होता है। लगभग 40 प्रतिशत लोग वर्ष में एक बार सिरदर्द से ग्रसित होते हैं एवं उनमें से लगभग 15 प्रतिशत अपने चिकित्सक से परामर्श लेते हैं एवं लगभग 1 प्रतिशत न्यूरो फिजिशियन के पास संपर्क करके उनसे इलाज करवाते हैं। डब्ल्यू.एच.ओ. ने माइग्रेन को भी सबसे ज्यादा अक्षमकारी (Disabling) बीमारी माना गया है। यह स्पष्ट है कि बहुत कम मरीज विशेषज्ञ से उपचार लेते हैं। इसके इलाज में फ़ैमली डाक्टर की भी महत्वपूर्ण भूमिका है।

माइग्रेन से प्रभावित लोगों का प्रतिशत अन्य बीमारियों की तुलना में



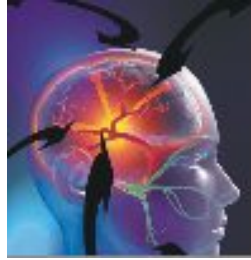
3. सामाजिक बोझ (Social burden)

यह पाया गया है कि अमेरिका में माइग्रेन की वजह से लगभग 80,000 करोड़ रुपये की हानि प्रतिवर्ष होती है (जैसे कि दवाओं में 30,000 करोड़ रुपये, आफिस न जाने की वजह से लगभग 50,000 करोड़)। भारत में इस तरह के आंकड़ें उपलब्ध नहीं हैं लेकिन माइग्रेन रोगी माइग्रेन का अटैक पड़ने पर लगभग 1 या 2 दिन प्रतिमाह कार्य नहीं कर पाते हैं जिससे सामाजिक एवं राष्ट्रीय नुकसान होता है।



4. रोग की उत्पत्ति (Mechanism of headache)

माइग्रेन को एक न्यूरोवेस्कुलर विकार माना जाता है। साक्ष्यों में यह ज्ञात होता है कि यह विकार मस्तिष्क के अन्दर शुरू होता है और फिर रक्त वहिकाओं तक फैल जाता है। प्राथमिक सिद्धांत सेरेब्रल कॉर्टेक्स की बढ़ी हुई गतिविधि तथा ब्रेनस्टेम के ट्राइजेमाइनल न्यूक्लियस के न्यूरोन्स के असामान्य नियंत्रण से संबंधित हैं।



5. सिरदर्द के प्रकार (Types of Headache)

1. प्राथमिक (Primary) लगभग 80 प्रतिशत में होता है।
2. माध्यमिक (Secondary) लगभग 20 प्रतिशत में होता है।

6. सिरदर्द के कारण (Causes of Headache)

प्राथमिक सिरदर्द (80 %) (Primary Headache)	माध्यमिक सिरदर्द (20 %) (Secondary Headache)
1. माइग्रेन (आधे सिर का दर्द)	सिर पर चोट लगना
2. तनाव के कारण सिरदर्द	दिमाग के अन्दर दबाव बढ़ना
3. क्लस्टर सिरदर्द	चिकित्सकीय कारण
4. अन्य प्रमुख सिरदर्द के कारण	किसी और अंग की बीमारी की वजह से

7. प्राथमिक सिरदर्द (Primary Headaches)

(i) माइग्रेन

माइग्रेन को एक न्यूरोवेस्कुलर विकार माना जाता है। माइग्रेन का दर्द बार-बार होता है इसकी तीव्रता बार-बार सिर के एक तरफ आधे हिस्से में होती है और यह जी मिचलाना या उल्टी के साथ हो सकता है। लगभग 10 प्रतिशत लोग इससे पीड़ित हैं।



(ii) माइग्रेन के प्रकार :

- माइग्रेन औरा के साथ (क्लासिकल माइग्रेन/पारंपरिक माइग्रेन)
- माइग्रेन बिना औरा के (आम माइग्रेन)

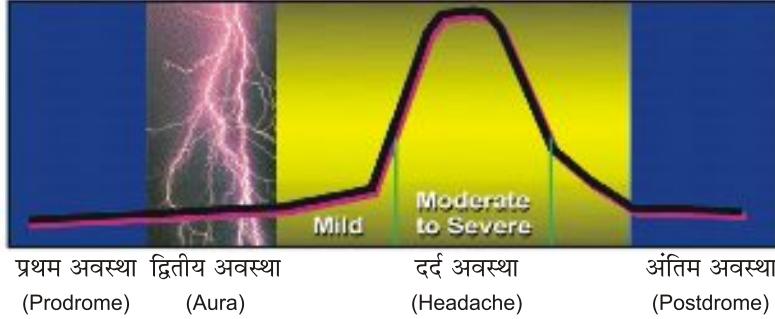
क्लासिकल माइग्रेन (20 प्रतिशत)	आम माइग्रेन (80 प्रतिशत)
जिन्हें होता है उनको सिरदर्द से पहले	80 प्रतिशत मरीजों में माइग्रेन औरा के
पूर्वाभास होता है इसे औरा कहते हैं।	बिना होता है।

(iii) माइग्रेन के लक्षण :

- सामान्यतः सिर का दर्द बहुत तेज होता है यह 4 घण्टे से लेकर पूरे दिन तक रह सकता है। यह दर्द सामान्यतः सिर के एक तरफ होता है लेकिन लगभग 25 प्रतिशत रोगियों में पूरे सिर में भी हो सकता है। सिर का यह दर्द कोई भी काम करने से या चलने से बढ़ जाता है एवं रोगी को सामान्यतः अंधेरे कमरे में आराम करने से दर्द में आराम मिलता है।
- माइग्रेन का सिरदर्द सामान्यतः जाग्रत अवस्था में होता है, यह प्रायः सिर के एक तरफ टपकने वाला होता है।
- लगभग 20 प्रतिशत लोग जिन्हें माइग्रेन होता है उनको सिरदर्द से पहले पूर्वाभास होता है इसे औरा कहते हैं।
- जी मिचलाना व बाद में उल्टी आना क्रमशः 80% और 50% लोगों में होता है।
- तेज रोशनी या तेज आवाज से सिरदर्द बढ़ सकता है।
- सिरदर्द सामान्यतः 01 दिन के भीतर खत्म हो जाता है और सोने से कम हो जाता है।

(iv) माइग्रेन की अवस्थाएँ:

- प्रथम अवस्था (Prodrome)
- द्वितीय अवस्था (Aura)
- दर्द अवस्था (Headache)
- अंतिम अवस्था (Postdrome)



a. प्रथम अवस्था (Prodrome): पूर्व लक्षण और/या दर्द की शुरुआत से दो घंटे से दो दिन पहले आ सकते हैं।

- सामान्य लक्षण- गर्दन में खिंचाव, खाने में जिज्ञासा, जुकाम, भूख न लगना, शिथिलता, दस्त या कब्ज, प्यास लगना, शरीर में सूजन, पेशाब लगना।
- मानसिक लक्षण- बेचैनी, घबराहट, मन उदास रहना, अधिक बातें करना, चिन्ता, चिड़चिड़ापन, आलस आना।

दिमाग वाले लक्षण- रोशनी से भय, खाना निगलने में दिक्कत, तेज ध्वनि से भय, जम्हाई आना, अधिक नींद आना, ध्यान केन्द्रित न कर पाना।

b. द्वितीय अवस्था (Aura): यह अवस्था 5 मिनट से 60 मिनट तक होती है जिसमें कुछ क्षणिक मस्तिष्क से सम्बन्धित लक्षण होते हैं। जैसे -

- दृष्टि से संबंधित लक्षणों में- सिंटिलेटिंग स्कोटोमा (क्षणिक रोशनी, विभिन्न आकार) या आधी दृष्टि का गायब होना आम है।
- संवेदनात्मक लक्षणों में- अजीब तरीके से त्वचा में महसूस होना (चींटी काटना, जलन होना)।
- आवाज से सम्बन्धित लक्षणों में- आवाज रुक जाना या दिक्कत होना।

c. सिरदर्द की अवस्था (Headache): पारंपरिक रूप से सिरदर्द एकतरफा धड़कने वाला और मध्यम से गंभीर तीव्रता वाला होता है। आम तौर पर दर्द के साथ मिचली, उलटी, प्रकाश के प्रति संवेदनशीलता होती है। शारीरिक श्रम एवं तेज ध्वनि भी दर्द को बढ़ा सकती है।

d. अंतिम अवस्था (Postdrome): इसमें माइग्रेन के लक्षण धीरे-धीरे समाप्त होने लगते हैं। प्रायः मरीज को सिरदर्द में सोने से आराम मिल जाता है। मरीज थका हुआ महसूस करता है तथा भोजन की अनिच्छा होती है। कभी-कभी पेशाब करने की इच्छा होती है।

(v) माइग्रेन के अतिप्रारूप (Atypical Migraine) : कुछ मरीजों में

माइग्रेन के लक्षण भिन्न हो सकते हैं जिसे माइग्रेन प्रारूप कहा जाता है।

• **आँखों से सम्बन्धित माइग्रेन:** ये बहुत कम लोगों में होता है जिसमें आँखों की मांसपेशियों की अस्थायी रूप से पैरालिसिस हो जाती है। पलकों का गिरना या एक वस्तु की दो वस्तु दिखायी देती हैं।

• **रेटिनल माइग्रेन:** इस तरह के माइग्रेन बहुत ही कम लोगों में आते हैं जिससे आँख के पर्दे का खून संचार कम हो जाता है जिसकी वजह से कुछ समय के लिये किसी एक आँख की रोशनी कम हो जाती है।

• **बच्चों के सुसाध्य आवेग (Benign paroxysmal vertigo of childhood):** इसमें बार-बार चक्कर का आना और ऐसा प्रतीत होता है कि मरीज खुद घूम रहा है या आस पास की चीजें घूम रही हैं।

• **आवर्ती उल्टी आना:** इसमें बार बार उल्टी आती है जिससे मरीज थका हुआ तथा पीला प्रतीत होता है। यह बीमारी बीच-बीच में पूर्णतया ठीक हो जाती है। इसमें पेट से सम्बन्धित कोई रोग नहीं होता है।

• **माइग्रेन का दर्द लगातार बना रहना (Status Migrainosus):** यह माइग्रेन की विकृत अवस्था है जिसमें माइग्रेन का दर्द 72 घण्टे से ज्यादा समय के लिये रहता है।

• **माइग्रेन स्ट्रोक (पैरालिसिस):** एक या उससे अधिक पूर्वाभास (औरा) के लक्षण सात से ज्यादा दिनों के लिये उपस्थित रहते हैं जिसकी वजह से मस्तिष्क के किसी भी भाग का रक्त संचार रुक जाता है और स्ट्रोक हो जाता है।

• **गर्भावस्था में माइग्रेन:** महिलाओं में हार्मोन परिवर्तन और माइग्रेन में गहरा

संबंध है। मासिक धर्म के समय भी माइग्रेन की आशंका बढ़ जाती है क्योंकि इस समय शरीर के एस्ट्रोजन का स्तर कम हो जाता है। गर्भावस्था के दौरान प्रायः प्रथम तीन माह में माइग्रेन की समस्या बढ़ जाती है।

- **फैमिलियल हैमिप्लेजिक माइग्रेन (Familial Hemiplegic Migrain):** बहुत दुर्लभ माइग्रेन है जोकि पारिवारिक होता है इसमें शरीर का कोई अंग (हिस्सा) पूर्णतः या आंशिक रूप से कमजोर हो जाता है।

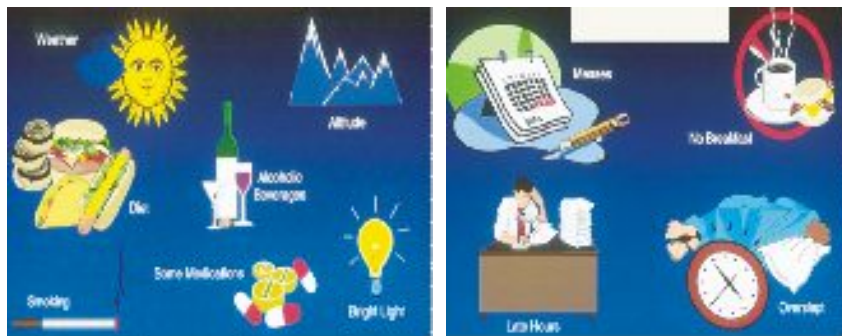
- **बेसीलर माइग्रेन:** बहुत ही दुर्लभ माइग्रेन जिसमें औरा मस्तिष्क के निचले या पीछे वाले हिस्से में उत्पन्न होता है इसमें मरीज अचानक अंधा हो जाता है जिसके बाद उसको चक्कर आना, चलने में दिक्कत, बोलने में दिक्कत होती है। यह महिलाओं में 60 प्रतिशत माहवारी के समय होता है। कभी कभी मरीज को सिरदर्द के साथ झटके भी आ सकते हैं।

- **क्वाइटल माइग्रेन:** सहवास के पहले भी माइग्रेन का दौरा पड़ सकता है।

(vi) माइग्रेन को उत्तेजित करने वाले कारण:

निम्न कारणों से माइग्रेन बढ़ सकता है।

- वातावरण परिवर्तन से: तेज या चमकदार रोशनी, ऊँची आवाजें, मौसम या हवा के दबाव में परिवर्तन।
- खाद्य पदार्थ: कुछ खाद्य या पेय पदार्थ जैसे कि सख्त चीज (पनीर) बेकन, हॉट डाग, डेली मीट जैसे संसाधित मांस, गेहूँ की ब्रेड या ग्लूटन वाले अनाज, कृत्रिम मिठास पैदा करने वाले ऊपर से डाले जाने वाले पदार्थ, काफी, चाय, रेड वाइन चॉकलेट।
- मासिक धर्म के समय।



(vii) माइग्रेन भ्रान्तिया एवं वास्तविकता

भ्रान्तियां	वास्तविकता
यह केवल महिलाओं में होता है।	महिलायें, पुरुष, बच्चे सभी को सकता है। यह सत्य है कि यह व्यस्क महिलाओं में ज्यादा होता है लेकिन पुरुषों में भी अच्छी खासी संख्या में होता है। बच्चों में भी यह काफी सामान्य है।
यदि आपको दर्द का पूर्वाभास या दर्द के साथ जी नहीं मचलाता तो यह दर्द माइग्रेन नहीं है।	केवल 20 प्रतिशत माइग्रेन में पूर्वाभास या जी मचलाने वाले लक्षण होते हैं।
माइग्रेन तनाव एवं टेंशन से होते हैं।	माइग्रेन तनाव उत्तेजित कर सकता है पर माइग्रेन वास्तविकता में तनाव से नहीं बढ़ता। टेंशन सिरदर्द तनाव से बढ़ता है।
यदि सिरदर्द मौसम में परिवर्तन या एलर्जी से बढ़ता है तो यह माइग्रेन नहीं	मौसम में परिवर्तन या एलर्जी से माइग्रेन उत्तेजित हो सकता है। माइग्रेन में नाक बहना या आँसू भी आ सकते हैं।
ज्यादा दवाइयों से माइग्रेन का दर्द चला जाता है।	यदि दवा ज्यादा मात्रा में ली गयी है तो फायदे से ज्यादा नुकसान हो सकता है।
माइग्रेन डॉक्टरों द्वारा आसानी से पहचाना व निदानित किया जाता है।	सभी बीमारियों की अपेक्षा माइग्रेन की सबसे कम सही तरीके से निदानित व इलाज किया जाता है। 70 प्रतिशत लोगों में माइग्रेन है, इसका पता ही नहीं चलता है। डाक्टरों के मध्य भी माइग्रेन का दर्द कई बार कम आका जाता है या गलत पहचाना जाता है।
माइग्रेन का दर्द उलझन या परेशानी वाला होता है लेकिन इसमें जान जाने का कोई खतरा नहीं होता है।	माइग्रेन की वजह से जान जाने का खतरा भी होता है जैसे कि स्ट्रोक, दिमाग की नशों का फूलना, कोमा, मिर्गी इत्यादि।
माइग्रेन का सिरदर्द केवल हल्का-फुल्का सिरदर्द है और कुछ नहीं।	जबकि माइग्रेन में सिर दर्द मात्र एक लक्षण है। इसका कारण अन्य सिरदर्द से अलग होता है। यह अनुवांशिक भी होता है अगर माता-पिता में किसी एक को है तो बच्चों में 50 प्रतिशत माइग्रेन होने की संभावना होती है।

8. क्लस्टर सिरदर्द: सिर में बहुत तेज दर्द होता है। सिरदर्द क्लस्टर या समूहों में होता है। यह सिरदर्द पुरुषों में ज्यादा पाया जाता है और जो पुरुष भारी धूम्रपान और शराब का सेवन करते हैं तो इसकी संभावना बढ़ जाती है। इस प्रकार का दर्द सामान्यतः कम देखने को मिलता है।



क्लस्टर सिरदर्द पहचानने के प्रमुख लक्षण:

एक दौरा हर दूसरे दिन या एक या ज्यादा दौरे एक ही दिन में होना। प्रायः यह 6 महीने से लेकर एक साल तक वापस नहीं आता।

तीव्र एक हिस्से, पूरे सर में, आँखों के ऊपर, कनपटी का दर्द जोकि 15 मिनट से तीन घण्टे तक रहता है। यदि इलाज न लिया जाये तो निम्न में से कोई भी लक्षण दर्द की तरफ वाले हिस्से में हो सकता है। इसकी शुरुआत सामान्यतः रात में या 1-2 घण्टे सोने के बाद होती है। कालचक्र (Periodicity) इसका प्रमुख लक्षण है।

- आंसू आना
- नाक में कन्जेशन/नाक का बन्द होना या नाक कान का बहना
- माथे पर और/या चेहरे पर पसीना
- पलके गिरना
- पुतली सिकुडना
- पलकों में सूजन

9. टेंशन (तनाव) सिरदर्द : सामान्यतः यह ज्यादा मरीजों में देखा जाता है। इसका प्रिविलेंस सामान्य जनता में 30 से 80 प्रतिशत है। टेंशन टाईप सिरदर्द के प्रमुख कारणों में से एक है। माइग्रेन के बाद उसी का नंबर आता है। स्त्री पुरुष अनुपात 2:1 है। इसमें प्रायः सिर के दोनों ओर दर्द होता है या गर्दन के पाछे हो सकता है। दर्द की अवधि 15 मिनट से लेकर 7 दिनों तक रह सकता है। यह दर्द कभी कभी या हमेशा हो सकता है। यदि यह दर्द 15 दिन या एक माह या उससे ज्यादा समय के लिए रहता है तो उसे क्रोनिक/बहुकालिक सिरदर्द कहते हैं। कभी यह बहुत वर्षों के लिए रह सकता है।



टेंशन सिरदर्द में मन्द दर्द व सर में भारीपन का एहसास सर के सामने बगल के पिछले भाग में हो सकता है। काफी सारे लोगों को सर के चारो तरफ एक कसे हुए पट्टे का एहसास होता है। टेंशन सिरदर्द अपने व्यापक स्वरूप में हुडेड टोपी

(Hooded Cap) की तरह सिर से नीचे कन्धे की तरफ प्रसारित होता है। टेंशन सिरदर्द सामान्यतः निम्न से मध्यम तीव्रता का होता है और इसकी तीव्रता व्यक्ति से व्यक्ति तथा हर बार उसी व्यक्ति में अलग अलग होती है। बहुत सारे लोगों में यह सिरदर्द सो के उठने के बाद या फिर शाम को जब तनाव ज्यादा होता है तब होता है।

सक्रिय कारक व उत्प्रेरक (ट्रिगरर्स व एग्जीवेटर्स):

- तनाव (स्ट्रेस)
- अवसाद (डिप्रेशन) और चिड़चिड़ापन (एंग्जाइटी)
- कम नींद आना या नींद के रूटीन में परिवर्तन
- खाने का छूट जाना या लंघन (स्किपिंग)
- कम शारीरिक परिश्रम का होना
- हार्मोनल बदलाव (मासिक चक्र के दौरान, गर्भावस्था में, रजोनिवृत्ति के उपरांत)
- रक्तचाप व अवसाद में इस्तेमाल होने वाली दवाइयों की वजह से
- सिरदर्द में इस्तेमाल होने वाली दवाइयों का अधिक प्रयोग करना

पहचानने के प्रमुख लक्षण:

निम्न में से कम से कम दो लक्षण होने आवश्यक हैं

- दबाव, खिंचाव, बिना टपकने वाला होता है।
- हल्के से मध्यम तीव्रता सिर के दोनों तरफ, सामान्य क्रियाओं से बढ़ता या घटता नहीं है, न जी मचलाता है न उल्टी होती है। आमतौर पर ये तेज रोशनी या तेज आवाज से बढ़ सकता है।

10. माध्यमिक सिरदर्द (Secondary Headaches)-

1. सिर अथवा गर्दन में चोट लगना।
2. दिमाग के अन्दर दबाव बढ़ना
3. चिकित्सकीय कारण:
4. किसी और अंग की बीमारी की वजह से।

निम्नलिखित कारणों से भी सिरदर्द होता है। इसका प्रसार 20 प्रतिशत होता है। यह कारण सिरदर्द के द्वितीयक कारण माने गये हैं।

(1) सिर पर चोट लगना: सिर में किसी भी कारण से चोट लगने की वजह से सिरदर्द या तो चोट के हिस्से तक सीमित रह सकता है या फिर पूरे सिर में हो

सकता है। कई बार चोट से खून नहीं बहता है किन्तु अंदरूनी रक्तस्राव हो सकता है। यह माध्यमिक सिरदर्द का सबसे आम प्रकार है। इसके उपचार में कुछ समस्याएँ आती हैं। क्योंकि क्लिनिकल (नैदानिक) पिक्चर थोड़ी साफ नहीं होती और आंगिक (ऑर्गेनिक) कारण के बारे में भी कम पता चल पता है। यह सिरदर्द उनमें ज्यादा देखने को मिलता है जिनमें सिरदर्द का लम्बा इतिहास होता है।

सर में चोट के बाद सिरदर्द 30 से 50 प्रतिशत लोगों में हो सकता है विरोधाभास स्वरूप यह उन लोगों में देखने में ज्यादा मिलता है जिन्हें कम चोट आयी होती है तुलना में उन लोगों को जिन्हें अधिक चोट आयी होती है।

(i) खून का थक्का जमना: यह दर्द अंदरूनी, धीरे-धीरे, पूरे सिर में होता है और बाद में मरीज को बेहोशी आने लगती है।

(ii) खून का बहाव: इसका दर्द अचानक बहुत तीव्रता से होता है हिलने-डुलने पर बढ़ता है एवं रोगी को ध्वनि, प्रकाश से दिक्कत होती है।

2. दिमाग में सूजन एवं दबाव बढ़ना।

कुछ बीमारियों में दिमाग के अन्दर दबाव पड़ता है जिससे कि सिरदर्द हो सकता है इन कारणों में कुछ इस प्रकार हैं:

• **दिमागी बुखार, खून की कोशिकाओं में इन्फेक्शन होना (Meningitis & Encephalitis)** इसमें रोगी को सिरदर्द के साथ अन्य लक्षण भी उपस्थित हो सकते हैं जैसे बुखार, उल्टी आना, बेहोशी छाना, शरीर के किसी हिस्से में कमजोरी आना, दौरा आना।

• **दिमाग के अन्दर गांठ होना:** (ब्रेन ट्यूमर) इसमें मरीज को प्रातः काल सिरदर्द होता है। यह सिरदर्द दिमाग के पिछले हिस्से में होता है। यह सिरदर्द किसी दवा से ठीक नहीं होता है।

• **स्ट्रोक:** यह दो प्रकार का होता है।

– दिमाग की नशों में रुकावट आना।

– दिमाग की नशों का फट जाना।

3. सामान्य चिकित्सकीय कारण: – (Medical conditions)

निम्नलिखित चिकित्सकीय बीमारियों में भी सिरदर्द हो सकता है:-

(i) ब्लड प्रेशर बढ़ने के कारण।

(ii) बुखार के कारण।

(iii) खून की कमी से।

(iv) गुर्दे की बीमारी से।

(v) फेफड़े की बीमारी से।

(vi) दवाओं से:- कुछ दवाईयों के प्रयोग से सिरदर्द हो सकता है जैसे कि ब्लड प्रेशर कम करने वाली दवाईयां, नींद की दवाईयां, दर्द कम करने की दवाईयां (NSAIDS), गैस की दवा (Ranitidine)

4. बाहरी कारण (Referred headaches) – किसी और अंग की बीमारी (disease is somewhere else but presents with headache) की वजह से सिरदर्द हो सकता है।

(i) आँखों से सम्बन्धित (Eye disease) -

• आंख में सफेद मोतिया के कारण।

• नजर कमजोर होना। आँखों की मांसपेशियों का कमजोर होना।

(ii) नाक से सम्बन्धित (Nose disease)- Sinusitis नाक व नाक के चारों तरफ वाले साइनस की बीमारी।

(iii) कान से सम्बन्धित (Ear Diseases):- कान का बहना एवं छेद होना (Otitis Media)

(iv) सरवाइकल स्पाइन की बीमारी (Cervical Spondylosis) : इसमें सिर के पीछे की तरफ सिरदर्द होता है।



11. खतरे के संकेत (Red Flag Sign)

सिरदर्द के साथ यदि निम्नलिखित लक्षण हों तो रोगी को तुरन्त चिकित्सक से परामर्श कर उचित उपचार कराना चाहिये। इन्हें रेड फ्लैग साइन कहते हैं।

1- सिरदर्द के साथ बुखार, शरीर दर्द एवं वजन कम होना (ऐसे रोगी को मैनिनजाइटिस हो सकता है)।

2- सिरदर्द के साथ उल्टियां होना (जैसा कि मस्तिष्क में रक्त स्राव के कारण हो सकता है)।

3- सिरदर्द के साथ आँख की रोशनी पर असर पड़ना (ब्रेन ट्यूमरों में हो सकता है)।

4- सिरदर्द के साथ शरीर के आधे अंग में कमजोरी आना या रोगी को अर्धमूर्च्छित अवस्था होना। (IN STROKE)

इसलिये यह आवश्यक है कि रोगी एवं चिकित्सक सतर्क रहें कि इस तरह के लक्षण आने पर जाँचे कराके तुरन्त उचित इलाज करायें।

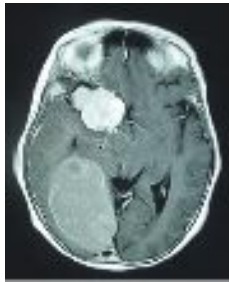
12. जांचें

1- खून की जांचें:-

- ब्लड सेल काउन्ट (खून रक्त गणना), एनीमिया का पता लगाने के लिये।
- ई.एस.आर., सी.आर.पी.- वृद्ध अवस्था के लोगों में टेम्पोरल आर्टराइटिस नाम की बीमारी में बढ़ता है।

2- सी.टी. स्कैन:-

मस्तिष्क की विभिन्न सतहों का कम्प्यूटर द्वारा एक्सरे सी.टी. स्कैन कहलाता है। यह एक महत्वपूर्ण एवं आवश्यक जांच है। जिन मरीजों में सिरदर्द के खतरे के लक्षण (रैड फ्लैग साइन) उपस्थित होते हैं उनमें सी.टी. स्कैन कराना आवश्यक है। दिमाग की बीमारियां जैसे ट्यूमर, मवाद, दिमागी बुखार, गांठ (टी.बी. या कीड़े के कारण), दिमाग में रक्तस्राव इत्यादि का पता लगाने के लिये सी.टी. स्कैन कराना चाहिये।



3- एक्सरे:-

सरवाइकल, स्पांडलाइटिस का पता लगाने के लिये गर्दन का एक्सरे कराना चाहिये।



4- एम.आर.आई.-

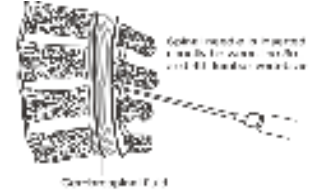
एम.आर.आई. में दिमाग के चित्र चुम्बकीय तरंगों द्वारा लिये जाते हैं जिन

दिमाग की बीमारियों का पता हमें सी.टी. स्कैन द्वारा नहीं चलता उसके लिये एम.आर.आई. की सहायता ले सकते हैं।



5- रीढ़ की हड्डी की पानी की जांच :-

यह जांच दिमागी बुखार (मैनिनजाइटिस), दिमाग में सूजन की स्थिति में करवाते हैं।



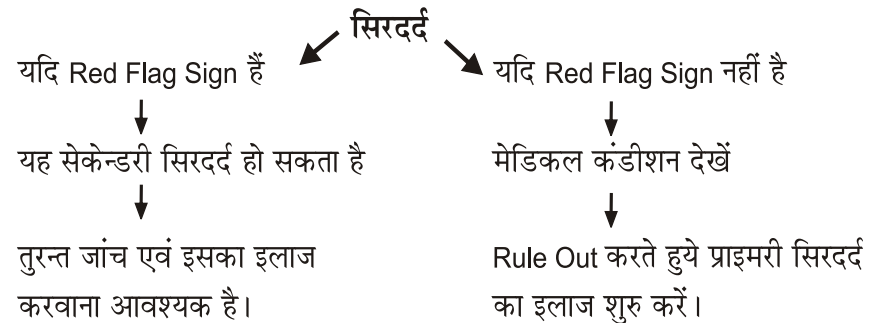
सी.टी. स्कैन कब करायें:

- अचानक तीव्र सिरदर्द होने पर।
- सिरदर्द की वजह से रात में नींद का खुलना।
- सिरदर्द के साथ उलटी होना।
- पुराने सिरदर्द की उपस्थिति में नये सिरदर्द का होना 35 वर्ष की आयु के बाद।
- फोकल न्यूरोलॉजिकल साइन का होना जैसे- सिरदर्द के साथ शरीर के एक हिस्से का कमजोर पड़ जाना।

सी.टी. स्कैन करने का निर्णय अपने डाक्टर के ऊपर छोड़ दें।

13 उपचार (Treatment):-

सिरदर्द के रोगी को कैसे अप्रोच करें-



यह आवश्यक है कि सिरदर्द के रोगियों में सेकेण्डरी कारणों को निकालकर प्राइमरी सिरदर्द का इलाज आरम्भ करना चाहिये। हालांकि सेकेण्डरी सिरदर्द सिर्फ 20 प्रतिशत रोगियों में होता है जबकि प्राइमरी सिरदर्द 80 प्रतिशत रोगियों में होता है।

सरदर्द होने पर तुरन्त डॉक्टर से सलाह करें।-डाक्टर की सलाह पर उपचार लें एवं उसकी सलाह पर उपचार बन्द करें।

माइग्रेन का उपचार सामान्यतः 06 महीने से एक साल तक चलता है। माइग्रेन की रोकथाम वाली दवायें तभी कारगर मानी जाती हैं यदि वे माइग्रेन के दौरों को 50 प्रतिशत तक कम करें। उपचार के तीन मुख्य पहलू हैं - ट्रिगर से बचाव, तीव्र दौरों का नियंत्रण और औषधीय रोकथाम। दवाएं अधिक प्रभावशाली होती हैं। जब दौरों की शुरुआती अवस्था में प्रयोग की जाती हैं।

(i) **त्वरित उपचार** : इसका लक्ष्य ये रख जाता है कि किस तरह सरदर्द को कम या बंद किया जाय। इसके लिए विभिन्न दवायें उपयोग की जाती हैं।

दर्द निवारक दवायें : ये दर्द को कम करके मरीज को आराम पहुँचाती हैं। एसीटामिनोफिन और एक दूसरे वर्ग की दवा जिसे नानस्टीरॉयडल एंटी इंफ्लेमेटरी (NSAID) कहते हैं, सरदर्द को कम करती हैं। एसीटामिनोफेन के दुष्प्रभाव कम हैं, परन्तु यदि दवा अधिक खुराक में लम्बे समय तक उपयोग की जाय, तो वह जिगर (LIVER) को नुकसान पहुँचाती है। नानस्टीरॉयडल एंटी इंफ्लेमेटरी दवा के अंतर्गत एस्पिरिन, आइबूप्रोफेन, नैप्रोक्सेन सोडियम आती है। इसके दुष्प्रभाव में उल्टी होना, दस्त कब्ज पेट में दर्द और आँतों में घाव होना सम्मिलित है।

सम्मिश्रित दवायें : एस्पिरिन या एसीटामिनोफेन ज्यादातर कैफीन या दूसरी नींद लाने वाली दवाओं के साथ एक साथ ही खुराक में उपलब्ध है। ये दवायें उन दवाओं से अधिक असरदार हैं जो केवल दर्द में राहत देती हैं। इन दवाओं में कुछ तो आसानी से दवा की दुकानों पर उपलब्ध होती हैं, लेकिन कुछ दवाओं के लिए किसी डाक्टर द्वारा परामर्श जरूरी होता है, क्योंकि इन दवाओं के लगातार प्रयोग से मरीज उसके आदी बन सकते हैं। ऐसी दवायें हफ्ते में दो दिन से अधिक न प्रयोग करें अथवा किसी के देख-रेख में ही उनका प्रयोग करें।

(ii) **दूसरी अन्य दवायें** : वो मरीज जिनको माइग्रेन और तनाव दोनों की वजह से सरदर्द होता है, उनके लिए दवा का एक वर्ग-ट्रिप्टेन बहुत असरकारक होता

है। जिन दवाओं से नशा होता है, उनका प्रयोग कम किया जाता है ताकि मरीज उसके आदी न बनें। जैसे- सुमाट्रिप्टेन, जोल्मिट्रिप्टेन, रिजाट्रिप्टेन, नाराट्रिप्टेन, फ्रोवाट्रिप्टेन, एलीट्रिप्टेन, एल्मोट्रिप्टेन।

(iii) **नसल स्प्रे** : - डाईहाइड्रोएरगोटामीन
- सुमाट्रिप्टेन, जोल्मिट्रिप्टेन

इंजेक्शन - डाईहाइड्रोएरगोटामीन, सुमाट्रिप्टेन

(iv) **माइग्रेन का रोग निरोधक (प्रोफाइलेक्टिक) उपचार-**

नाक में स्प्रे करके दी जाने वाली दवायें सुरक्षित और कारगर विकल्प हैं। माइग्रेन के इलाज में कुछ दवायें लम्बे समय तक देनी पड़ती हैं ताकि ये समस्या बार-बार न उत्पन्न हो। यह दवायें निम्नलिखित हैं।

दवा	मात्रा	प्रतिकूल प्रभाव
फ्लूनारिजीन	05-15 मि.ग्रा.	सुस्तपन
एमिट्रिप्टाईलीन	10-75 मि.ग्रा.	सुस्तपन
डाईवेलपोरेक्स सोडियम	250-1500 मि.ग्रा.	बालों का झड़ना, लीवर पर प्रभाव
टोपिरामेट	25-200 मि.ग्रा.	रीनल स्टोन, अपसंवेदना वजन कम होना

14. बचाव :

घरेलू तौर तरीके : तनाव वाले सरदर्द के लिए बर्फ के पैकेट, गर्म पानी से स्नान और आराम पर्याप्त है। विभिन्न प्रकार के तौर तरीके बनाये गये हैं जिससे कि लम्बे समय से हो रहे सरदर्द की समस्या को कुछ कम किया जा सकता है।

स्वास्थ्यपूर्ण जीवनशैली : जो व्यवहार हमारा स्वास्थ्य बनाये रखने में उपयुक्त है वो हमें सरदर्द से भी बचा सकता है। उदाहरण के लिए समय से खाना और सोना अधिक चाय या कॉफी से बचना। इसके साथ यह भी जरूरी है कि प्रतिदिन व्यायाम, टहलना, तैराकी आदि जैसी क्रियाकलाप को भी अपनायें, क्योंकि इनसे तनाव वाले सरदर्द में कमी आती है। सरदर्द के समय व्यायाम करने से पहले डाक्टर

की सलाह अवश्य ले लेनी चाहिए।

तनाव से बचें : तनाव सरदर्द के मुख्य कारणों में से एक है। इससे बचने के लिए अपने काम को नियोजित तरीके से शुरू करें। यदि आप किसी तनावपूर्ण स्थिति होने दें। कुछ तकनीक जैसे गहरी साँस लेना, इनसे तनाव वाले सरदर्द में राहत मिलती है। यदि आप घबड़ाहट और मन की उदासी से परेशान है तो व्यवहारिक चिकित्सा से तनाव व दर्द में राहत में मिलगी। मांसों में तनाव से भी सरदर्द हो सकता है। मांस में तनाव को ठंडे या गरम वस्तुओं का प्रयोग करके कम कर सकते हैं। कुछ लोगों को सिंकाई करने से राहत मिलती है जैसे गरम पानी से भरी बोतलें, तौलिया या पैड।

कुछ लोगों को ठंडी वस्तुओं से मांस के तनाव में राहत मिलती है। इसके लिए एक कपड़े में बर्फ के टुकड़े रख के उसका प्रयोग कर सकते हैं।

मालिश से भी मांस का तनाव दूर होता है। हल्के हाथों से सिर गर्दन और कंधे का मालिश करनी चाहिए। या इसके लिए किसी दूसरे की सहायता ली जा सकती है।

सही स्थिति में शरीर को रखना - सही तरीके से बैठने, खड़े होने, चलने से मांस, स्नायु, हड्डियों पर अनावश्यक दबाव कम पड़ता है जिससे उनमें दर्द, सूजन कम आती है और हम अधिक कुशलतापूर्वक अपना काम कर सकते हैं- जब खड़े हो, तो सर को ऊँचा रखें, कंधे पीछे की ओर रखें, पेट और कमर के निचले हिस्से को अंदर की तरफ खींच के रखें।

- जब बैठें तो ये सुनिश्चित करें कि दोनों जांघें जमीन के समानान्तर हों और सिर आगे की तरफ न झुका हो।
- एक ही स्थिति में लम्बे समय तक न बैठें न ही काम करें। उचित नाप के जूते न पहनने व ऊंची एड़ी वाली जूते शरीर की स्थिति को बिगाड़ सकते हैं।
- प्रतिदिन शरीर को खिंचाव व मजबूती देने वाले व्यायाम विशेषकर गर्दन और कंधों के हिस्से के लिए जरूर करें।
- दोनों पैरों पर बराबर बजन डालकर खड़े हों।
- यदि किसी जगह खड़े हों तो एक पैर किसी कुसी या स्टूल पर रखे, दूसरा पैर जमीन पर। कुछ समय के अन्तराल पर पैरों की स्थिति बदलते रहें।

- पीठ पर 2 पाउण्ड से अधिक वजन न लाएं।
- पीठ को कुर्सी के पिछले हिस्से से सटाकर सीधा बैठें।
- यदि लम्बे समय तक बैठना पड़े तो समय-समय पर अपना पैर किसी स्टूल पर रखें। यदि सम्भव हो तो आधे घंटे चहलकदमी करें।

बचाव के कारक :

- नियमित समय पर नींद
- नियमित समय पर भोजन
- नियमित व्यायाम
- स्वास्थ्यपूर्ण जीवनशैली

15. निष्कर्ष (Conclusion) :

- सरदर्द एक आम समस्या है जो नवयुवकों व नवयुवतियों में सर्वाधिक पाया जाता है वही बुजुर्गों में भी यह समस्या काफी पायी जाती है। कुछ ऐसी भी बीमारियाँ हैं जो लम्बे समय से रहने वाले सरदर्द का कारण बनती हैं, और उनकी जाँच और उचित ईलाज से सरदर्द में आराम मिलता है, जैसे कि बिना कारण बुखार, खून की कमी (यदि हीमोग्लोबिन 6gm से कम है) फेफड़े की बीमारियाँ, शरीर में ग्लूकोज की कमी इत्यादि।
- अधिक ऊँचाई वाले जगहों पर रहने वाले लोगों को भी सरदर्द बना रहता है।
- तनाव जनित सरदर्द सर्वाधिक पायी जाने वाली बीमारी है।
- समाज के 10 प्रतिशत लोग माइग्रेन से पीड़ित पाये जाते हैं।
- अधिकतर सरदर्द जानलेवा या किसी बड़ी बीमारी के सूचक नहीं होते, परन्तु कुछ बीमारियाँ ऐसी भी हैं जिनके प्रति लापरवाही जानलेवा हो सकती है।
- बहुत अधिक तेज सरदर्द हमेशा किसी गंभीर बीमारी का ही सूचक नहीं है। दिमाग की नसों के फटने से भी ऐसा ही होता है, लेकिन ऐसा कम ही होता है।
- माइग्रेन की बीमारी औरतों में पुरुषों की अपेक्षा अधिक पायी जाती है।
- सुझाव के तौर पर कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है-
जैसे - जिन कारणों से सरदर्द/माइग्रेन हो, उनसे बचें
 - पर्याप्त नींद, नियमित स्वास्थ्यवर्धक भोजन
 - अधिक शारीरिक श्रम से बचें

- दवाओं का प्रयोग सरदर शुरु होने के समय तुरंत करें, दर्द को बढ़ने न दें।
- मांसपेशियों को विश्राम देने वाली योग, प्राणायाम विधियों को उपयोग में लायें।

बहुकालिक सिरदर्द के साथ जीवन यापन करना बहुत मुश्किल होता है। इसकी वजह से आप अवसाद के शिकार हो सकते हैं। ये पारिवारिक रिश्तों को भी प्रभावित करता है। इससे काम और जीवन की गुणवत्ता पर भी बुरा असर पड़ता है। आपके डाक्टर, थैरेपिस्ट, काउंसलर आप के इस रोग के निदान में काफी सहायक हो सकते हैं।

यह पुस्तिका

www.navneetkumar.org

पर उपलब्ध है

ज्यादा जानकारी के लिए Mail कर सकते हैं।

neuroindia3@gmail.com