मरीज़ों और परिवार के लिए आसान जानकारी

माइग्रेन और सिरदर्द



डॉ. आनंद दिवाण

कंसल्टेंट न्यूरोलॉजिस्ट · वयस्क और बच्चे

दिमाग, रीढ़, नस और मांसपेशी रोग विशेषज्ञ

MBBS, DNB (Neurology) · MMC Reg. No. 88279

अपॉइंटमेंट के लिए स्कैन करें

हमारे क्लिनिक में इन बीमारियों का इलाज होता है

- मिर्गी, दौरे, झटके (एपिलेप्सी)
- लकवा (पैरालिसिस, स्ट्रोक)
- बार-बार सिरदर्द, माइग्रेन
- चक्कर आना, संतुलन बिगड़ना
- पार्किंसन, हाथ-पैर कांपना, धीमापन
- याददाश्त कम होना (डिमेंशिया)
- गर्दन और कमर दर्द, सायटिका, रीढ़ की समस्याएं
- हाथ-पैरों में झुनझुनी, जलन (न्यूरोपैथी)
- मांसपेशियों की कमज़ोरी
- दुर्घटना में सिर की चोट
- रात में नींद न आना
- बच्चों में दौरे, देर से चलना-बोलना, विकास में देरी

नारायणी हॉस्पिटल में एक ही छत के नीचे जांचें

EEG · वीडियो EEG · EMG / NCS · VEP · BERA · VNG (चक्कर की जांच) · CT ब्रेन · CSF जांच · सभी खून की जांचें

हर किसी को जांच की ज़रूरत नहीं होती। ज़रूरत होने पर कौन-सी और क्यों, यह डॉक्टर समझाते हैं।

माइग्रेन क्या है ?

माइग्रेन दिमाग की एक आम और लंबे समय तक चलने वाली **बीमारी** है, जिसमें बार-बार तेज़ सिरदर्द होता है। यह "सिर्फ़ सिरदर्द" नहीं है और न ही मन का वहम। यह अक्सर परिवार में चलता है और महिलाओं में ज़्यादा होता है।

आम लक्षण

- धड़कता हुआ दर्द, अक्सर सिर के **एक तरफ**
- जी मिचलाना या उल्टी
- रोशनी, आवाज़ और गंध सहन न होना
- चलने या सीढ़ी चढ़ने पर दर्द बढ़ना
- एक बार शुरू हुआ दर्द 4 घंटे से 3 दिन तक रहता है



माइग्रेन के दर्द के चरण

पूर्व संकेत (कुछ घंटे पहले): जम्हाई, खाने की इच्छा, गर्दन अकड़ना, चिड़चिड़ापन

↓

ऑरा (कुछ लोगों में, 5–60 मिनट): चमकती टेढ़ी लकीरें, धुंधला दिखना, झुनझुनी

↓

सिरदर्द के साथ जी मिचलाना, रोशनी-आवाज़ से परेशानी

↓

बाद में: थकान, दिनभर सिर भारी

माइग्रेन या तनाव वाला सिरदर्द?

माइग्रेन	धड़कता, एक तरफ, उल्टी, अंधेरे कमरे में लेटने का मन
तनाव वाला	सिर के चारों ओर कसाव, दोनों तरफ, काम कर सकते हैं

बच्चों को भी माइग्रेन होता है

बच्चों में दर्द कम समय तक रहता है और पेट दर्द, उल्टी या सफ़र में जी मिचलाने के रूप में दिख सकते हैं। नियमित नींद, खाना और कम स्क्रीन टाइम से बहुत फ़ायदा होता है।

माइग्रेन शुरू करने वाले कारण

ये कारण माइग्रेन पैदा नहीं करते, पर जिसे माइग्रेन है उसमें दर्द शुरू कर सकते हैं।

- खाना छोड़ना, उपवास
- कम या ज़्यादा नींद
- तनाव, और तनाव के बाद आराम
- तेज़ धूप, चकाचौंध, गर्मी में सफ़र
- ज़्यादा देर मोबाइल/स्क्रीन
- कम पानी पीना
- माहवारी (हार्मोन बदलाव)
- तेज़ गंध, धुआं, परफ़्यूम
- ज़्यादा चाय-कॉफ़ी, या अचानक बंद करना

हर व्यक्ति के कारण अलग होते हैं। कुछ लोगों को चीज़, चॉकलेट, शराब या पैकेट वाले खाने से तकलीफ़ होती है — ज़्यादातर को नहीं। **सिर्फ़ अपने कारणों से बचें**; उन्हें पहचानने के लिए इस पुस्तिका की डायरी भरें।

माइग्रेन का दर्द होने पर

जल्दी इलाज

डॉक्टर की बताई दवा दर्द **शुरू होते ही** लें। देर करने पर वह कम असर करती है।

अंधेरे, शांत कमरे में आराम

माथे या गर्दन पर ठंडी पट्टी से कई लोगों को आराम मिलता है। नींद आने से दर्द अक्सर ख़त्म हो जाता है।

पानी पिएं

छोटे घूंट; हो सके तो कुछ हल्का खाएं।

दर्द रोकने की दवाएं

- सामान्य दर्द-निवारक: पैरासिटामोल, आइबुप्रोफ़ेन, नैप्रोक्सेन
- माइग्रेन की ख़ास गोलियां (ट्रिप्टान, जैसे सुमाट्रिप्टान) — केवल डॉक्टर की सलाह से
- ज़रूरत हो तो उल्टी की दवा

ज़्यादा दर्द-निवारक दर्द बढ़ाते हैं

महीनों तक **हफ़्ते में 2–3 दिन से ज़्यादा** दर्द-निवारक लेने से **रोज़ सिरदर्द** होने लगता है (दवा से होने वाला सिरदर्द)। फिर गोलियां असर करना बंद कर देती हैं। इतनी बार गोली लेनी पड़े तो बचाव के इलाज के लिए डॉक्टर से मिलें।

बचाव का इलाज

अगर महीने में **4 या ज़्यादा दिन** माइग्रेन का दर्द होता है या बहुत तेज़ होता है, तो रोज़ की दवा दर्द के दिन कम करती है।

- जैसे: प्रोप्रानोलोल, एमिट्रिप्टिलिन, फ्लुनारिज़िन, टोपिरामेट; चुने हुए मरीज़ों के लिए नए इंजेक्शन
- असर दिखने में **4–8 हफ़्ते** लगते हैं — जल्दी न छोड़ें
- आमतौर पर 6–12 महीने लेनी होती है, फिर डॉक्टर कम कर सकते हैं
- जिन महिलाओं को गर्भ ठहर सकता है, वे वैल्प्रोएट न लें

माइग्रेन से बचाने वाली रोज़ की आदतें

समय पर खाएं; नाश्ता न छोड़ें

रोज़ एक ही समय सोना-उठना

8–10 गिलास पानी

30 मिनट व्यायाम या योग

चाय-कॉफ़ी: सिर्फ़ 1–2 कप

स्क्रीन से ब्रेक; ब्राइटनेस कम

महिलाएं और माइग्रेन

- माहवारी के आसपास माइग्रेन का दर्द आम है — डॉक्टर उन दिनों के लिए इलाज तय कर सकते हैं।
- **ऑरा वाला** माइग्रेन हो तो गर्भनिरोधक गोलियां लेने से पहले डॉक्टर से पूछें।
- गर्भावस्था में माइग्रेन अक्सर कम होता है; कोई भी दवा लेने से पहले पूछें।

खतरे के लक्षण — तुरंत इमरजेंसी जाएं

ज़्यादातर सिरदर्द खतरनाक नहीं होते। पर ये लक्षण हों तो **सीधे CT स्कैन वाले हॉस्पिटल** जाएं:

- अचानक, बहुत तेज़ सिरदर्द — "ज़िंदगी का सबसे बुरा", एक मिनट में चरम पर
- सिरदर्द के साथ बुखार, गर्दन अकड़ना या दाने
- कमज़ोरी, सुन्नपन, ज़बान लड़खड़ाना, दिखना बंद, उलझन या मिर्गी जैसे झटके (फिट)
- सिर में चोट के बाद सिरदर्द

जल्दी डॉक्टर से मिलें, अगर

- 50 साल के बाद नया सिरदर्द शुरू हुआ
- सुबह उठने, लेटने, खांसने पर बढ़ने वाला, उल्टी के साथ सिरदर्द
- आपके सामान्य सिरदर्द का तरीका बदल गया
- गर्भावस्था में या डिलीवरी के बाद सिरदर्द

मेरी सिरदर्द डायरी

इसे 2 महीने भरें और जांच के समय साथ लाएं। इससे आपके कारण और इलाज का असर पता चलता है।

तारीख	कितने घंटे	दर्द 1–10	दवा	कारण

याद रखें

- माइग्रेन दिमाग की असली बीमारी है — और इसे नियंत्रित किया जा सकता है।
- दर्द का जल्दी इलाज करें; अंधेरे, शांत कमरे में आराम करें।
- हफ़्ते में 2–3 दिन से ज़्यादा दर्द-निवारक नहीं।
- नियमित खाना, नींद, पानी और व्यायाम।
- सिर्फ़ अपने कारणों से बचें।
- खतरे के लक्षण पहचानें।

> दोस्तों, केमिस्ट या इंटरनेट की बताई दवाएं न लें और दर्द के लिए बार-बार इंजेक्शन न लगवाएं। डॉक्टर से पूछें।

डॉक्टर से पूछने के सवाल

अपॉइंटमेंट के लिए

सोमवार से शनिवार · रविवार बंद

नारायणी हॉस्पिटल

परामर्श, सभी जांचें और भर्ती

श्री वल्लभ नगर, होटल छान के पीछे, मुंबई नाका के पास, नाशिक 422009

परामर्श: सुबह 11 से दोपहर 3 · जांचें: सुबह 10 से शाम 5

हॉस्पिटल इमरजेंसी के लिए 24 घंटे खुला

☎ **0253 2224411**

डॉ. आनंद दिवाण न्यूरोलॉजी क्लिनिक

शाम का परामर्श

11, यशिका प्लाज़ा, सत्यम स्वीट के पास, गोविंद नगर, नाशिक 422009

परामर्श: शाम 6 से रात 8

☎ **0253 2472111**

अपॉइंटमेंट के लिए स्कैन करें

या WhatsApp पर बुक करें

83900 00385 · 93702 54026

WhatsApp केवल अपॉइंटमेंट के लिए है।

narayanihospitalfrontdesk@gmail.com

www.diwanneurology.com

और जानकारी ऑनलाइन

डॉ. आनंद दिवाण · MBBS, DCH, DNB (Pediatrics), DNB (Neurology), PGDDN · MMC Reg. No. 88279

यह पुस्तिका सामान्य जानकारी के लिए है; डॉक्टर की सलाह का विकल्प नहीं है। इमरजेंसी में नज़दीकी हॉस्पिटल जाएं।