रुग्ण व कुटुंबीयांसाठी सोपी माहिती

मायग्रेन व डोकेदुखी



डॉ. आनंद दिवाण

कन्सल्टंट न्यूरॉलॉजिस्ट · प्रौढ व लहान मुले

मेंदू, मणका, नसा व स्नायू विकार तज्ज्ञ

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

अपॉइंटमेंटसाठी स्कॅन करा

आपल्या क्लिनिकमध्ये खालील आजारांवर उपचार होतात

- फिट / आकडी / झटके (एपिलेप्सी)
- अर्धांगवायू (पॅरालिसिस, स्ट्रोक)
- वारंवार डोके दुखणे, मायग्रेन
- चक्कर येणे, तोल जाणे
- पार्किन्सन, हात-पाय थरथरणे, हालचाली मंदावणे
- स्मरणशक्ती कमी होणे (डिमेन्शिया)
- मान व पाठदुखी, सायटिका, मणक्याचे विकार
- हात-पायांना मुंग्या येणे, जळजळ (न्यूरोपॅथी)
- स्नायूंची ताकद कमी होणे
- अपघातात मेंदूला मार लागणे
- रात्री झोप न येणे
- लहान मुलांमध्ये फिट येणे, उशिरा चालणे-बोलणे, वाढीतील अडचणी

नारायणी हॉस्पिटलमध्ये एकाच छताखाली तपासण्या

EEG · व्हिडिओ EEG · EMG / NCS · VEP · BERA · VNG (चक्कर तपासणी) · CT ब्रेन · CSF तपासणी · सर्व रक्त तपासण्या

प्रत्येकाला तपासण्यांची गरज नसते. गरज असल्यास कोणती व का, हे डॉक्टर समजावून सांगतात.

मायग्रेन म्हणजे काय ?

मायग्रेन हा मेंदूचा सामान्य व दीर्घकालीन **आजार** आहे. यात वारंवार तीव्र डोकेदुखी होते. ही "साधी डोकेदुखी" नाही आणि मनाचा खेळही नाही. हा आजार बऱ्याचदा घराण्यात दिसतो व स्त्रियांमध्ये जास्त आढळतो.

नेहमी आढळणारी लक्षणे

- ठणकणारी वेदना, बहुधा डोक्याच्या **एका बाजूला**
- मळमळ किंवा उलटी
- प्रकाश, आवाज व वास सहन न होणे
- चालताना किंवा जिना चढताना वेदना वाढणे
- एकदा सुरू झालेली डोकेदुखी ४ तास ते ३ दिवस टिकते



मायग्रेनच्या डोकेदुखीचे टप्पे

पूर्वसूचना (काही तास आधी): जांभया, खाण्याची इच्छा, मान आखडणे, चिडचिड

↓

ऑरा (काहींमध्ये, ५–६० मिनिटे): चमकणाऱ्या रेषा, अंधुक दिसणे, मुंग्या

↓

डोकेदुखी सोबत मळमळ, प्रकाश-आवाज सहन न होणे

↓

नंतर: थकवा, दिवसभर डोके जड

मायग्रेन की ताणाची डोकेदुखी ?

मायग्रेन	ठणकणारी, एका बाजूला, उलटी, अंधाऱ्या खोलीत पडून राहावे वाटते
ताणाची	डोक्याभोवती पट्टा आवळल्यासारखे, दोन्ही बाजूला, काम करता येते

मुलांनाही मायग्रेन होतो

मुलांमध्ये डोकेदुखी कमी वेळ टिकते आणि पोटदुखी, उलट्या किंवा प्रवासात मळमळ अशा स्वरूपात दिसू शकतात. नियमित झोप, जेवण व कमी स्क्रीन टाइम याचा खूप फायदा होतो.

मायग्रेन सुरू करणारी कारणे

ही कारणे मायग्रेन निर्माण करत नाहीत, पण मायग्रेन असलेल्या व्यक्तीत डोकेदुखी सुरू करू शकतात.



जेवण चुकवणे, उपवास



कमी किंवा जास्त झोप



ताण, व ताणानंतरचा आराम



कडक ऊन, प्रखर प्रकाश, उन्हातील प्रवास



जास्त वेळ मोबाईल/स्क्रीन



कमी पाणी पिणे



मासिक पाळी (हार्मोन बदल)



उग्र वास, धूर, अत्तर



जास्त चहा-कॉफी, किंवा अचानक बंद करणे

प्रत्येकाची कारणे वेगळी असतात. काहींना चीज, चॉकलेट, मद्य किंवा पॅकबंद पदार्थांनी त्रास होतो — बहुतेकांना नाही. **फक्त स्वतःची कारणे टाळा**; ती ओळखण्यासाठी या पुस्तिकेतील डायरी वापरा.

मायग्रेनची डोकेदुखी सुरू झाल्यावर

लवकर उपचार

डॉक्टरांनी सांगितलेले औषध वेदना **सुरू होताच** घ्या. उशीर केल्यास ते कमी काम करते.

अंधाऱ्या, शांत खोलीत विश्रांती

कपाळावर किंवा मानेवर थंड पट्टी ठेवल्याने अनेकांना आराम मिळतो. झोप लागल्यास डोकेदुखी थांबते.

पाणी प्या

थोडे-थोडे घोट; जमल्यास हलके खा.

डोकेदुखी थांबवणारी औषधे

- साधी वेदनाशामके: पॅरासिटामॉल, आयबुप्रोफेन, नॅप्रोक्सेन
- मायग्रेनसाठी खास गोळ्या (ट्रिप्टान, उदा. सुमाट्रिप्टान) — फक्त डॉक्टरांच्या सल्ल्याने
- गरज असल्यास उलटीचे औषध

जास्त वेदनाशामके डोकेदुखी वाढवतात

महिनोंमहिने **आठवड्यातून २–३ दिवसांपेक्षा जास्त** वेदनाशामक घेतल्यास **रोज डोकेदुखी** सुरू होते (औषधांमुळे होणारी डोकेदुखी). मग गोळ्या काम करेनाशा होतात. इतक्या वेळा गोळ्या लागत असतील तर प्रतिबंधक उपचारांसाठी डॉक्टरांना भेटा.

प्रतिबंधक उपचार

महिन्यातून **४ किंवा जास्त दिवस** मायग्रेनची डोकेदुखी होत असेल किंवा ती तीव्र असेल, तर रोजचे औषध डोकेदुखीचे दिवस कमी करते.

- उदा.: प्रोप्रानोलॉल, ॲमिट्रिप्टिलिन, फ्लुनारिझिन, टोपिरामेट; निवडक रुग्णांसाठी नवी इंजेक्शने
- परिणाम दिसायला **४–८ आठवडे** लागतात — लवकर सोडू नका
- साधारण ६–१२ महिने घ्यावी लागतात, नंतर डॉक्टर कमी करू शकतात
- गर्भधारणा होऊ शकणाऱ्या स्त्रियांनी व्हॅल्प्रोएट घेऊ नये

मायग्रेन टाळणाऱ्या रोजच्या सवयी

वेळेवर जेवा; नाश्ता चुकवू नका

रोज ठरलेल्या वेळी झोप व उठणे

८–१० ग्लास पाणी

३० मिनिटे व्यायाम किंवा योग

चहा-कॉफी: फक्त १–२ कप

स्क्रीनमधून विश्रांती; ब्राइटनेस कमी

स्त्रिया व मायग्रेन

- पाळीच्या काळात मायग्रेनची डोकेदुखी होणे सामान्य आहे — डॉक्टर त्या दिवसांसाठी उपचार ठरवू शकतात.
- **ऑरा असलेला** मायग्रेन असल्यास गर्भनिरोधक गोळ्या घेण्यापूर्वी डॉक्टरांना विचारा.
- गर्भारपणात मायग्रेन बहुधा कमी होतो; कोणतेही औषध घेण्यापूर्वी विचारा.

धोक्याची लक्षणे — लगेच इमर्जन्सीमध्ये जा

बहुतेक डोकेदुखी धोकादायक नसते. पण खालील लक्षणे असल्यास **थेट CT स्कॅन असलेल्या हॉस्पिटलमध्ये** जा:

- अचानक, अतिशय तीव्र डोकेदुखी — "आयुष्यातील सर्वात वाईट", एका मिनिटात शिखरावर
- डोकेदुखीसोबत ताप, मान ताठ होणे किंवा अंगावर पुरळ
- कमजोरी, बधिरपणा, बोलणे अडखळणे, दृष्टी जाणे, गोंधळ किंवा फिट
- डोक्याला मार लागल्यानंतर डोकेदुखी

लवकर डॉक्टरांना भेटा, जर

- ५० वर्षांनंतर नवीन डोकेदुखी सुरू झाली
- उठताना, आडवे झाल्यावर, खोकताना वाढणारी व उलटीसह डोकेदुखी
- नेहमीच्या डोकेदुखीचा प्रकार बदलला
- गर्भारपणात किंवा प्रसूतीनंतर डोकेदुखी

माझी डोकेदुखी डायरी

हे २ महिने भरा व तपासणीला घेऊन या. यामुळे तुमची कारणे व उपचारांचा परिणाम कळतो.

तारीख	किती तास	वेदना १–१०	औषध	कारण

लक्षात ठेवा

- मायग्रेन हा खरा मेंदूचा आजार आहे — आणि तो नियंत्रणात ठेवता येतो.
- डोकेदुखीवर लवकर उपचार करा; अंधाऱ्या शांत खोलीत विश्रांती घ्या.
- आठवड्यातून २–३ दिवसांपेक्षा जास्त वेदनाशामक नको.
- वेळेवर जेवण, झोप, पाणी व व्यायाम.
- फक्त स्वतःची कारणे टाळा.
- धोक्याची लक्षणे ओळखा.

> मित्र, केमिस्ट किंवा इंटरनेटने सुचवलेली औषधे घेऊ नका व वेदनेसाठी वारंवार इंजेक्शने घेऊ नका. डॉक्टरांना विचारा.

डॉक्टरांना विचारायचे प्रश्न

अपॉइंटमेंटसाठी

सोमवार ते शनिवार · रविवारी बंद

नारायणी हॉस्पिटल

तपासणी, सर्व टेस्ट व ॲडमिशन

श्री वल्लभ नगर, हॉटेल छानच्या मागे, मुंबई नाक्याजवळ, नाशिक ४२२००९

तपासणी: सकाळी ११ ते दुपारी ३ · टेस्ट: सकाळी १० ते सायं. ५

हॉस्पिटल इमर्जन्सीसाठी २४ तास सुरू

☎ 0253 2224411

डॉ. आनंद दिवाण न्यूरॉलॉजी क्लिनिक

संध्याकाळची तपासणी

११, यशिका प्लाझा, सत्यम स्वीटजवळ, गोविंद नगर, नाशिक ४२२००९

तपासणी: सायं. ६ ते रात्री ८

☎ 0253 2472111

अपॉइंटमेंटसाठी स्कॅन करा

किंवा WhatsApp वर बुक करा

83900 00385 · 93702 54026

WhatsApp फक्त अपॉइंटमेंटसाठी आहे.

narayanihospitalfrontdesk@gmail.com

www.diwanneurology.com

अधिक माहिती ऑनलाइन

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

ही पुस्तिका सर्वसाधारण माहितीसाठी आहे; डॉक्टरांच्या सल्ल्याला पर्याय नाही. इमर्जन्सीमध्ये जवळच्या हॉस्पिटलमध्ये जा.