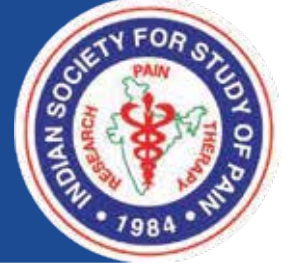




হেডেক

সম্পর্কে বোঝা



হেডেক হল একটি যন্ত্রণা যেটি মাথার যেকোনো অঞ্চলেই হতে পারে। এটি মাথার এক দিকে অথবা উভয় দিকেই হতে পারে, হতে পারে সেটি একটি নির্দিষ্ট স্থানে বিচ্ছিন্নভাবে অথবা এক স্থান থেকে অন্য একটি স্থান বরাবর বিচ্ছুরিত হতে থাকে। হেডেকগুলি হল তীব্র ব্যাথার মত, একটি দপদপ করার মত অনুভূতি অথবা একটি একঘেয়ে ব্যাথা যা ক্রমাগত অথবা হঠাৎই শুরু হতে পারে। এটি এক ঘণ্টার কম সময় যাবত অথবা কয়েক দিন যাবত স্থায়ী হতে পারে।¹ প্রায় প্রত্যেক ব্যক্তিরই জীবনের কোন না কোন সময়ে মাথার যন্ত্রণার অভিজ্ঞতা করে থাকবেন।²



নীচে তালিকাভুক্তগুলি হল প্রাইমারি হেডেকের সাধারণ প্রকারগুলি

টেনশন হেডেক	মাইগ্রেনেস	ক্লাস্টার হেডেক	সারভাইকোজেনিক হেডেক
<ul style="list-style-type: none"> সেগুলি ঘটে থাকে কাঁধ, ঘাড়, মাথার খুলি এবং চোয়ালের পেশিগুলি শক্ত হয়ে ওঠার কারণে স্ট্রেস, ডিপ্রেসন অথবা অ্যাংজাইটির সঙ্গে সম্পর্কিত অতিরিক্ত পরিমাণে কাজ করা, অপব্যাপ্ত ঘুম, খাওয়া বাদ দেওয়া, এবং মদ্যপান হল উদ্দীপিত হওয়ার সাধারণ কারণ 	<ul style="list-style-type: none"> সেগুলি হল অধিকাংশই মাথার এক-দিকে হওয়া যন্ত্রণা আলো, শব্দের প্রতি সংবেদনশীলতা এবং / অথবা গন্ধ এবং বমিবমি ভাবের সঙ্গে সহযোগী আবহাওয়ার পরিবর্তন, ঘুমের অভাব, জল-শূন্যতা, ক্ষুধার্ততা, শক্তিশালী গন্ধ, অ্যালকোহল এবং মাসিক ঋতুচক্র হল উদ্দীপিত হওয়ার সাধারণ কারণ 	<ul style="list-style-type: none"> সেগুলি হল মাথার এক দিকের তীব্র যন্ত্রণা, সাধারণত চোখের পিছনের দিকে চোখের পাতা ফুলে ওঠা, প্রভাবিত চোখটির লালভাব এবং জল পড়া, নাক থেকে জল ধরা, এবং অপরূদ্ধতার সঙ্গে সহযোগী তামাক, অ্যালকোহল, উজ্জ্বল আলো, উত্তপ্ত তাপমাত্রা, খাবারের নাইরাইটিস হল উদ্দীপিত হওয়ার সাধারণ কারণ 	<ul style="list-style-type: none"> সেগুলি সৃষ্টি হয় মেরুদণ্ডের গ্রীবা অঞ্চল থেকে, মাথা এবং ঘাড়ের অংশগুলিতে যন্ত্রণা অনুভূত হয় ঘাড়ের সঞ্চালনের একটি হ্রাসপ্রাপ্ত পরিধি এবং ইপসাইল্যাটোরাল ঘাড়, কাঁধ অথবা বাহুর যন্ত্রণার সঙ্গে সহযোগী ঘাড়ের ট্রমা, হুইপলাশ, স্ট্রেন অথবা মাথার খুলি, ঘাড় অথবা কাঁধের পেশিগুলির ক্রনিক স্প্যাসমস অঞ্চলটির সংবেদনশীলতা বৃদ্ধি করতে পারে

একজন পেন ফিজিশিয়ানের পরামর্শ নিন



- যদি আপনার বারংবার প্রেসক্রিপশন ছাড়াই উপলব্ধ হওয়া যন্ত্রণার ওষুধের প্রয়োজন হয়
- যদি আপনার তীব্র মাথার যন্ত্রণা হয় এবং যন্ত্রণার ওভার-দি-কাউন্টার ওষুধ কার্যকর না হয়
- যদি আপনি দৈনন্দিন কাজকর্ম, কর্মক্ষেত্রে / বিদ্যালয়ে উপস্থিত হতে সক্ষম না হন এবং মাথার যন্ত্রণার কারণে জীবনের মান প্রভাবিত হয়

একজন পেন ফিজিশিয়ান হেডেকের চিকিৎসার জন্য বিশেষভাবে প্রস্তুত করা সমাধান প্রদান করার দ্বারা সাহায্য করতে পারেন

একজন পেন ফিজিশিয়ান, ওষুধ এবং মিনিমালি ইনভেসিভ পেন অ্যান্ড স্পাইন ইন্টারভেনশন (MIPSI) এর একটি সমন্বয়কে অন্তর্ভুক্ত করে একটি নির্দিষ্ট চিকিৎসা পরিকল্পনা তৈরি করার দ্বারা বিশেষভাবে প্রস্তুত করা সমাধান প্রদান করবেন। এই পদ্ধতিগুলি হতে পারে রোগ-নির্ণয়ভিত্তিক এবং চিকিৎসা পদ্ধতিভিত্তিক মূল্যযুক্ত। টেস্টিং এর অতিরিক্তভাবে, একটি সামগ্রিক শারীরিক পরীক্ষা, মাথার যন্ত্রণা অথবা মাইগ্রেনের নিয়ন্ত্রণের জন্য সর্বোৎকৃষ্ট চিকিৎসা-পদ্ধতি নির্ধারণের ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারে।

যন্ত্রণার ওষুধ

- যন্ত্রণা এবং উপসর্গগুলির থেকে মুক্তি
- ঘটনাগুলির সংখ্যা হ্রাস করার জন্য প্রতিরোধমূলক চিকিৎসা

মিনিমালি ইনভেসিভ পেন অ্যান্ড স্পাইন ইন্টারভেনশন

- ফ্যাসেট জয়েন্ট ইন্জেকশন
- এপিডুরাল স্টেরয়েড ইন্জেকশন
- স্টেলেট গ্যাংলিয়ন MIPSI
- বোটক্স ইন্জেকশন
- রেডিওফ্রিকোয়েন্সি অ্যাবলেশন
- ক্রায়োঅ্যাবলেশন
- নার্ভ MIPSI (অর্থাৎ, অক্সিজেন, সুপ্রাট্রোক্লিয়ার)
- সুপ্রাঅর্বিটাল)
- ট্রিগার পয়েন্ট ইন্জেকশন
- পেরিফেরাল নার্ভ স্টিমিউলেশন (অর্থাৎ, অক্সিজেন নার্ভ স্টিমিউলেশন)
- স্ফেনোপ্যাল্যাটেটাইন গ্যাংলিয়ন MIPSI

কী মাথার যন্ত্রণার ওষুধগুলির কার্যকরিতা বৃদ্ধির ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারে?

- মাথার যন্ত্রণার ওষুধগুলির কার্যকরিতা সর্বাধিক হতে পারে যখন অন্যান্য জীবনশৈলীভিত্তিক সুপারিশগুলির দ্বারা সহায়িত হয়, যেগুলি সামগ্রিক ভালো-থাকার উন্নতি ঘটায়।



ব্যায়াম



পর্যাপ্ত পরিমাণে জল পান করা



খাওয়া বাদ না দেওয়া এবং খাদ্যতালিকায় অন্তর্ভুক্ত সম্ভাব্যভাবে উদ্দীপনা সৃষ্টিকারী উপাদানগুলিকে এড়িয়ে যাওয়া



প্রচুর পরিমাণে ঘুম



শিথিলকারী চিকিৎসা



Issued in Public Interest by



Program sponsored by
Mylan Pharmaceuticals Pvt. Ltd.
A Viatrix Company

