



સમજીએ માથામાં થતાં દુઃખાવાને



માથામાં દુઃખાવો માથાના કોઈ પણ ભાગમાં થઈ શકે છે. તે માથાની કોઈ બાજુએ અથવા તો બંને બાજુએ, છુટોછવાયો કે કોઈ ચોક્કસ ભાગમાં થઈ શકે છે અથવા તો એક બિંદુએથી શરૂ કરીને માથામાં અન્યત્ર ફેલાઈ શકે છે. માથામાં દુઃખાવો તીક્ષ્ણ સોય વાગે તેવો, લપકારા મારે તેવો અથવા તો હળવો હોઈ શકે છે, જે ધીમે-ધીમે વધતો હોય છે કે પછી અચાનક વધી જાય છે. તે એક કલાકથી ઓછાં સમય સુધી ટકવાથી માંડીને ઘણાં દિવસો સુધી રહી શકે છે.¹ લગભગ દરેક વ્યક્તિને જીવનમાં ક્યારેક તો માથામાં દુઃખાવો થયો જ હોય છે.²



અહીં નીચે પ્રાઈમરી હેડેકના સર્વસામાન્ય પ્રકારો આપવામાં આવ્યાં છે

ટેન્શન હેડેક	માઈગ્રેન	ક્લસ્ટર હેડેક	સર્વિકોજેનિક હેડેક
<ul style="list-style-type: none"> તે ખભા, ગરદન, જોપરીની ચામડી અને જડબાના સ્નાયુઓ ચુસ્ત થઈ જવાને કારણે થાય છે. 	<ul style="list-style-type: none"> તેનો દુઃખાવો મોટાભાગે માથાની કોઈ એક બાજુએ જ થાય છે. 	<ul style="list-style-type: none"> તેમાં માથાની એક બાજુએ સામાન્ય રીતે આંખોની પાછળ તીવ્ર દુઃખાવો થાય છે. 	<ul style="list-style-type: none"> તે સર્વાઈકલ સ્પાઈનમાંથી ઉદભવે છે અને તેનો દુઃખાવો માથામાં અને ગરદનના ભાગમાં અનુભવાય છે.
<ul style="list-style-type: none"> તે સ્ટ્રેસ, ડીપ્રેશન કે એન્કાઈટીને કારણે થાય છે. 	<ul style="list-style-type: none"> તે પ્રકાશ, ઘોંઘાટ અને/અથવા ગંધ પ્રત્યેની સંવેદનશીલતા તથા ઉબકાની સાથે સંકળાયેલ છે. 	<ul style="list-style-type: none"> તે પાંપણના સોજા, લાલાશ અને પ્રભાવિત થયેલી આંખોમાંથી પાણી નીકળવું, નાક વહેવું અને નાક ભરાઈ જવાની સાથે સંકળાયેલ છે. 	<ul style="list-style-type: none"> તે ગરદનની ઘટ્ટી ગયેલી હલનચલન અને ઈપ્સિલેટરલ નેક, ખભા કે હાથના દુઃખાવાની સાથે સંકળાયેલ છે.
<ul style="list-style-type: none"> ખૂન વધારે કામનું ભારણ, અપૂરતી ઊંઘ, ભોજન ના લેવું અને આલ્કોહોલનું સેવન એ તેના ચોક્કસ ટ્રિગર પોઈન્ટ્સ છે. 	<ul style="list-style-type: none"> હવામાં ફેરફાર, અપૂરતી ઊંઘ, ડીહાઈડ્રેશન, ભૂખ, તીવ્ર ગંધ, આલ્કોહોલ અને માસિક એ તેના ચોક્કસ ટ્રિગર પોઈન્ટ્સ છે. 	<ul style="list-style-type: none"> તમાકુ, આલ્કોહોલ, તીવ્ર પ્રકાશ, ગરમ તાપમાન, આહારમાં નાઈટ્રાઈટ્સ એ તેના ચોક્કસ ટ્રિગર પોઈન્ટ્સ છે. 	<ul style="list-style-type: none"> જોપરીની ચામડી, ગરદન કે ખભાના સ્નાયુઓનો નેક ટ્રોમા, વ્હિપ્લેશ, સ્ટ્રેઈન કે ક્રોનિક સ્પેઝ્મસ તે ભાગની સંવેદનશીલતા વધારી શકે છે.

પેઈન ફીઝિશિયનની સલાહ લો



- જો તમને પ્રીસ્ક્રિપ્શન વગર મળી રહેતી દુઃખાવાની દવાઓની વારંવાર જરૂર પડતી હોય
- જો તમને માથામાં તીવ્ર દુઃખાવો થતો હોય અને ઓવર-ધી-કાઉન્ટર મળતી દુઃખાવાની દવાઓ મદદરૂપ ના થઈ રહી હોય
- જો માથામાં થતાં દુઃખાવાને કારણે તમે તમારી રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ ના કરી શકતાં હો, કામ/શાળાએ ના જઈ શકતાં હો અને તમારા જીવનની ગુણવત્તા પ્રભાવિત થતી હોય

તો પેઈન ફીઝિશિયન માથામાં દુઃખાવાની સારવાર માટે વિશેષ ઉકેલ પૂરાં પાડીને મદદરૂપ થઈ શકે છે.

પેઈન ફીઝિશિયન દવાઓ અને મિનીમલી ઈન્વેસીવ પેઈન એન્ડ સ્પાઈન ઈન્ટરવેન્શન ના સંયોજન સહિત સારવારનો ચોક્કસ પ્લાન તૈયાર કરીને વિશિષ્ટ ઉકેલો પૂરાં પાડશે. આ પ્રક્રિયા નૈદાનિક કે ઉપચારાત્મક મૂલ્યની હોઈ શકે છે. ટેસ્ટિંગ ઉપરાંત વ્યાપક શારીરિક તપાસ માથામાં થતાં દુઃખાવા કે માઈગ્રેનના મેનેજમેન્ટ માટે શ્રેષ્ઠ સારવાર નિર્ધારિત કરવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.

પેઈન મેડિકેશન્સ

- દુઃખાવા અને લક્ષણોમાં રાહત આપે છે
- દુઃખાવો થવાનું ઘટાડવા માટેનો નિવારક ઉપચાર

મિનીમલી ઈન્વેસીવ પેઈન એન્ડ સ્પાઈન ઈન્ટરવેન્શન

- ફેસેટ જોઈન્ટ ઈન્જેક્શન
- એપિડ્યુરલ સ્ટીરોઈડ ઈન્જેક્શન
- સ્ટેલેટ ગેન્ગ્લિયન MIPSI
- બોટોક્સ ઈન્જેક્શન
- રેડિયોફ્રીક્વન્સી એબ્લેશન
- ફાયોએબ્લેશન
- નર્વ MIPSI (એટલે કે, એક્સિપિટલ, સુપ્રાટ્રોક્લીયર, સુપ્રાઓર્બિટલ)
- ટ્રિગર પોઈન્ટ ઈન્જેક્શન
- પેરિફેરલ નર્વ સ્ટિમ્યુલેશન (એટલે કે, એક્સિપિટલ નર્વ સ્ટિમ્યુલેશન)
- સ્કેનોપેલેટિન ગેન્ગ્લિયન MIPSI

માથામાં દુઃખાવાની દવાઓની અસરકારકતાને વધારવામાં કઈ બાબત મદદરૂપ થઈ શકે છે?

- જ્યારે માથામાં દુઃખાવાની દવાઓની સાથે જીવનશૈલીમાં એકંદર સુખાકારીને સુધારનારા અન્ય ફેરફારોની ભલામણ કરવામાં આવે ત્યારે આવી દવાઓની અસરકારકતાને મહત્તમ સ્તરે લઈ જઈ શકાય છે.



કસરત



પૂરતી માત્રામાં પાણી પીવું



ભોજન ટાળવું નહીં અને માથામાં દુઃખાવાને સંભવિતપણે ટ્રિગર કરી શકે તેવા આહારને ટાળવો



પૂરતા પ્રમાણમાં ઊંઘ લેવી



રીલેક્સેશન થેરાપી



Issued in Public Interest by



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

