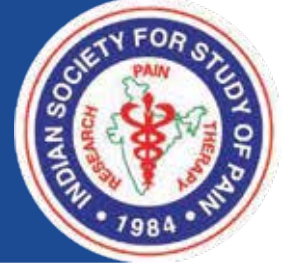




समझें

सिरदर्द को



सिरदर्द सिर के किसी भी हिस्से में होने वाले दर्द को कहते हैं। यह सिर के एक तरफ या दोनों तरफ हो सकता है, किसी विशिष्ट जगह तक सीमित रह सकता है, या एक जगह से पूरे सिर में फैल सकता है। सिरदर्द तेज़ दर्द, रह-रह के उठने वाली टीस या हल्के दर्द के रूप में हो सकता है, जो धीरे-धीरे या अचानक बढ़ सकता है। यह एक घंटे से कम समय से लेकर कई दिनों तक रह सकता है।¹ लगभग हर व्यक्ति को जीवन में कभी न कभी सिरदर्द ज़रूरत हुआ होगा।²



नीचे प्राइमरी सिरदर्द के सामान्य प्रकार दिये गये हैं

टेंशन सिरदर्द	माइग्रेन	क्लस्टर सिरदर्द	सर्विकोजेनिक सिरदर्द
<ul style="list-style-type: none"> ये कंधे, गर्दन, सिर और जबड़े की मांसपेशियों में कसाव के कारण होते हैं स्ट्रेस, डिप्रेशन या ऐंक्साइटी से संबंधित बहुत ज्यादा काम करना, नींद पूरी न होना, समय पर न खाना और शराब पीने इसके कुछ कारण हो सकते हैं 	<ul style="list-style-type: none"> यह दर्द अक्सर सिर के एक तरफ होता है रोशनी, आवाज़ और/या गंध के प्रति संवेदनशीलता और उबकाई से संबंधित मौसम में बदलाव, नींद की कमी, पानी की कमी, भूख, तेज़ गंध, शराब और माहवारी इसके मुख्य कारण होते हैं 	<ul style="list-style-type: none"> यह दर्द अक्सर सिर के एक तरफ होता है, अक्सर आँख के पीछे इसका संबंध प्रभावित आँख की पलक में सूजन, लाली और पानी आने, बहती और बंद नाक से होता है तंबाकू, शराब, तेज़ रोशनी, गर्म तापमान, खाने में मौजूद नाइट्राइट्स इसके मुख्य कारण हैं 	<ul style="list-style-type: none"> ये सर्वाइकल स्पाइन (रीढ़ के ऊपरी हिस्से) से शुरू होते हैं, दर्द सिर और गर्दन के हिस्से में महसूस होता है इसका संबंध गर्दन और इप्सिलेटरल गर्दन में गतिविधि का दायरा सीमित होना, कंधे या हाथों के दर्द से होता है गर्दन का ट्रॉमा, व्हिपलैश, स्ट्रेन या सिर, गर्दन या कंधे की मांसपेशियों का क्रोनिक स्पाज़्म इस हिस्से की संवेदनशीलता बढ़ा सकता है

एक पेन फिज़िशियन की राय लें



- अगर आपको बिना प्रिस्क्रिप्शन के उपलब्ध दर्द की दवाएँ बार-बार लेने की ज़रूरत पड़ती है
- अगर आपके सिर में तेज़ दर्द है और ओवर-द-काउंटर दर्दनाशक दवाएँ असर नहीं कर रही हैं
- अगर आपकी दैनिक गतिविधियाँ, काम/स्कूल और जीवनस्तर सिरदर्द से प्रभावित हो रहे हैं

पेन फिज़िशियन सिरदर्द के उपचार के लिये विशिष्ट समाधानों द्वारा आपकी सहायता कर सकते हैं

पेन फिज़िशियन एक विशिष्ट उपचार योजना द्वारा आपके लिये उचित समाधान दे सकते हैं, जिसमें दवाओं के ताल-मेल और मिनिमली इनवेसिव पेन ऐंड स्पाइन इंटरवेंशन (MIPSI) का समावेश हो सकता है। ये प्रक्रियाएँ निदान और उपचार के लिये सहायक हो सकती हैं। जाँच के साथ-साथ एक विस्तृत शारीरिक परीक्षण सिरदर्द या माइग्रेन के प्रबंधन का उत्तम उपाय तय करने में सहायक हो सकता है।

दर्द की दवाएँ

- दर्द और लक्षणों से राहत
- घटनाओं को होने से रोकने के लिये निरोधात्मक उपचार

मिनिमली इनवेसिव पेन ऐंड स्पाइन इंटरवेंशन

- फेसेट जॉइंट इंजेक्शन
- एपिड्युरल स्टेरॉइड इंजेक्शन
- स्टेलेट गैंग्लियाँ MIPSI
- बोटॉक्स इंजेक्शन
- रेडियोफ्रीक्वेंसी एब्लेशन
- क्रायोएब्लेशन
- नर्व MIPSI (यानि कि ऑक्सिपिटल, सुप्राट्रोक्लियर, सुप्राऑर्बिटल)
- ट्रिगर पॉइंट इंजेक्शन
- पेरिफेरल नर्व स्टिम्युलेशन (यानि कि ऑक्सिपिटल नर्व स्टिम्युलेशन)
- स्फीनोपैलेटीन गैंग्लियाँ MIPSI

सिरदर्द की दवाओं के असर को बढ़ाने में कौन सी चीज़ें सहायक हो सकती हैं?

- संपूर्ण स्वास्थ्य में सुधार लाने वाले अन्य जीवनशैली संबंधी बदलावों के साथ सिरदर्द की दवाओं के असर को बढ़ाया जा सकता है



व्यायाम



पर्याप्त पानी पीना



समय पर खाना और सिरदर्द पैदा करने वाले खाद्य पदार्थों से बचना



नींद पूरी करना



आरामदायक उपचार



Issued in Public Interest by



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

