



# डोकेदुखी

समजून घेऊया



डोक्यात कुठेही होणाऱ्या वेदनेला डोकेदुखी म्हणतात. ही डोक्याच्या एका किंवा दोन्ही भागांत होऊ शकते, एका विशिष्ट जागेपुरती मर्यादित असू शकते किंवा एका ठिकाणाहून पूर्ण डोक्यात पसरू शकते. डोकेदुखी तीव्र वेदनेसारखी, ठणकणारी, किंवा मंदपणे दुखणारी असते जी हळूहळू वाढू शकते किंवा अचानकही होऊ शकते. ही एका तासापेक्षा कमीसुद्धा टिकू शकते किंवा काही दिवससुद्धा टिकू शकते.<sup>1</sup> जवळपास प्रत्येकालाच आयुष्यात कधी ना कधीतरी डोकेदुखी सहन करावी लागते.<sup>2</sup>



## खाली डोकेदुखीचे प्राथमरी प्रकार दिलेले आहेत

 टेन्शन डोकेदुखी	 मायग्रेन्स	 क्लस्टर डोकेदुखी	 सर्दिकोजेनिक डोकेदुखी
<ul style="list-style-type: none"><li>ही डोकेदुखी खांद्यातील, मानेतील, डोक्याच्या त्वचेतील आणि जबड्यातील स्नायू घट्ट झाल्यामुळे होते</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ही सहसा डोक्याच्या एका भागात होणारी वेदना असते</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ही डोक्याच्या एका बाजूला, सहसा डोळ्यामागे होणारी तीव्र वेदना असते</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ही सर्दिकल स्पाइनमधून उमटते, आणि वेदना डोक्यात व मानेच्या भागात जाणवते</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>स्ट्रेस, डीप्रेसन किंवा अंझायटीशी संबंधित असते</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>प्रकाश, गोंगाट आणि / किंवा वास यांप्रती संवेदनशील वाटते आणि मळमळ होते</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>डोळ्याची पापणी सुजते, बाधित डोळा लाल होतो आणि त्यातून पाणी येते, नाक गळते आणि चोंदते</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>मानेची कमी हालचाल होत असते आणि इन्सिर्लॅटरल मान, खांदा किंवा हातामध्ये वेदना होते</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>जास्त काम करणे, झोप अपुरी होणे, वेळेवर न खाणे, आणि मद्यपान करणे यांमुळे सहसा अशी डोकेदुखी चेतवली जाते</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>हवामानातील बदल, झोपेचा अभाव, डीहायड्रेशन, भूक, उग्र वास, मद्य आणि मासिक स्नायू यांमुळे सहसा अशी डोकेदुखी चेतवली जाते</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>तंबाखू, मद्यपान, प्रखर उजेड, अति उष्ण तापमान, खाण्यातील नायट्राइट्स यांमुळे सहसा ही डोकेदुखी चेतवली जाते</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>मानेचा ट्रॉमा, व्हिपलॅश, स्ट्रेन किंवा डोक्याच्या त्वचेच्या, मानेत किंवा खांद्याच्या स्नायूंमध्ये क्रॉनिक स्पॅज्मस उद्भवल्याने या भागातील संवेदनशीलता वाढू शकते</li></ul>

## पेन फिजिशियनचा सल्ला घ्या



- जर तुम्हाला प्रिस्क्रिप्शन शिवाय मिळणारे वेदनेवरील औषध वारंवार लागत असेल तर
- जर तुम्हाला तीव्र डोकेदुखी असेल आणि वेदनेवरील ओव्हर दि काउंटर औषधाने उपयोग होत नसेल तर
- जर डोकेदुखीमुळे तुमच्या रोजच्या क्रिया, काम / शाळा बुडत असतील, आणि जीवनमानावर परिणाम होत असेल तर

## पेन फिजिशियन डोकेदुखीवरील उपचारासाठी विशेष उपाय पुरवून मदत करू शकतात

पेन फिजिशियन खास उपचाराचे प्लॅन तयार करून विशेष उपाय मिळवून देतील ज्यामध्ये औषधांचे आणि मिनिमली इन्ट्रेंसिव्ह पेन अँड स्पाइन इंटरव्हेंशनच्या (MIPSI) मिश्रणाचा समावेश असेल. या प्रक्रिया निदानात्मक आणि उपचारात्मक स्वरूपाच्या असू शकतात. चाचणीबरोबरच सर्वसमावेशक शारीरिक तपासणी केल्याने डोकेदुखी किंवा मायग्रेन आटोक्यात आणण्यासाठीचा सर्वोत्तम कार्यक्रम ठरवण्यास मदत होऊ शकते.

### वेदनेवरील औषधोपचार

- वेदनेपासून आणि लक्षणांपासून आराम
- डोकेदुखी कमी वेळा व्हावी यासाठी प्रतिबंधात्मक उपचार

### मिनिमली इन्ट्रेंसिव्ह पेन अँड स्पाइन इंटरव्हेंशन

- फॅसेट जॉइंट इंजेक्शन
- एपिड्युरल स्टेरॉइड इंजेक्शन
- स्टेलेट गॅंग्लिऑन MIPSI
- बोटॉक्स इंजेक्शन
- रेडिओफ्रीक्वेंसी एबलेशन
- क्रायोएबलेशन
- नर्व्ह MIPSI (म्हणजे ऑक्सिपिटल, सुप्राट्रोक्लिअर, सुप्राऑर्बिटल)
- ट्रिगर पॉइंट इंजेक्शन
- पेरिफेरल नर्व्ह स्टिम्युलेशन (म्हणजे ऑक्सिपिटल नर्व्ह स्टिम्युलेशन)
- स्फेनोपॅलाटाइन गॅंग्लिऑन MIPSI

## डोकेदुखीवरील औषधांचा प्रभाव वाढवण्यास कशाने मदत होऊ शकते ?

- सर्वांगीण आरोग्यास पोषक असणाऱ्या जीवनशैली संदर्भातील सवयी जोपासल्याने डोकेदुखीवरील औषधांचा प्रभाव वाढू शकतो.



व्यायाम



पुरेसे पाणी पिणे



वेळच्या वेळी खाणे आणि डोकेदुखी चेतवू शकणारे पदार्थ टाळणे



भरपूर झोप घेणे



रीलॅक्सेशन थेरपी



Issued in Public Interest by



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

