ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାକୁ ବୁଝିବା

ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ହେଉଛି ମୁଣ୍ଡର ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ହେଉଥିବା ଯନ୍ତ୍ରଣା। ଏହା ମୁଣ୍ଡର ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ହୋଇପାରେ, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରୁ ଅଲଗା ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ବିନ୍ଦୁରୁ ମୁଣ୍ଡରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ। ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ହେଉଛି ତୀବ୍ର ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଥଙ୍କା ଅନୁଭବ ବା ନିସ୍ତେଜ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଯାହା ଧୀରେ ଧୀରେ କିମ୍ବା ହଠାତ୍ ବିକଶିତ ହୋଇପାରେ। ଏହା ଏକ ଘଣ୍ଟାରୁ ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିପାରେ।[1] ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଜୀବନର କୌଣସି ନା କୌଣସି ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି।[2]

ନିମ୍ନରେ ସାଧାରଣ ପ୍ରକାରର ପ୍ରାଇମେରି ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଛି

ଟେନ୍‌ସନ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା	ମାଇଗ୍ରେନ୍‌ସ	କ୍ଲଷ୍ଟର ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା	ସର୍ଭିସୋଜେନିକ୍ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା
• କାନ୍ଧ, ବେକ, ମୁଣ୍ଡ ଓ ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ିରେ କଠିନ ମାଂସପେଶୀ ଯୋଗୁଁ ଏହା ହୋଇଥାଏ	• ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ଏକ ଫାଳିଆ ମୁଣ୍ଡ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇଥାଏ	• ଏହା ମୁଣ୍ଡର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରେ, ସାଧାରଣତଃ ଆଖି ପଛରେ ପ୍ରବଳ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି।	• ସର୍ଭିକାଲ ମେରୁଦଣ୍ଡରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ, ମୁଣ୍ଡ ଓ ବେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ ହୁଏ
• ଷ୍ଟ୍ରେସ, ଡିପ୍ରେସନ ବା ଆଙ୍କଜାଇଟି ଜନିତ	• ଆଲୋକ, ଶବ୍ଦ ଏବଂ / କିମ୍ବା ଗନ୍ଧ ଏବଂ ବାନ୍ତି ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ସହିତ ଜଡିତ	• ଆଖି ଫୁଲିବା, ଲାଲ ପଡ଼ିବା ଓ ପ୍ରଭାବିତ ଆଖିରୁ ପାଣି ଆସିବା, ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରିବା ଏବଂ ଅବରୁଦ୍ଧତା ସହ ଜଡ଼ିତ	• ବେକ, ଇପସିଲାଟେରାଲ୍ କାନ୍ଧ କିମ୍ବା ହାତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ ବେକ, କାନ୍ଧ କିମ୍ବା ବାହୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହିତ ଜଡିତ
• ଅତ୍ୟଧିକ କାମ କରିବା, ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନଶୋଇବା, ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ ନକରିବା ଏବଂ ମଦ୍ୟପାନ କରିବା ସାଧାରଣ ଟ୍ରିଗର ପଏଣ୍ଟ ଅଟେ	• ପାଣିପାଗ ରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ନିଦ୍ରାର ଅଭାବ, ଡିହାଇଡ୍ରେସନ, ଭୋକ, ପ୍ରବଳ ଗନ୍ଧ, ମଦ୍ୟପାନ ଏବଂ ଋତୁସ୍ରାବ ସାଧାରଣ ଟ୍ରିଗର ପଏଣ୍ଟ ଅଟେ	• ତମାଖୁ, ମଦ୍ୟପାନ, ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୋକ, ଗରମ ତାପମାତ୍ରା, ଖାଦ୍ୟରେ ନାଇଟ୍ରାଇଟସ୍ ସାଧାରଣ ଟ୍ରିଗର ପଏଣ୍ଟ	• ମୁଣ୍ଡ, ବେକ କିମ୍ବା କାନ୍ଧ ମାଂସପେଶୀର ବେକ ଟ୍ରାଉମା , ହ୍ୱିପ୍ଲାସ୍, ଷ୍ଟ୍ରେନ୍ କିମ୍ବା କ୍ରନିକ୍ ସ୍ପାଜମ୍ ଏହି ସ୍ଥାନର ସମ୍ବେଦନଶୀଳତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରେ

ଜଣେ ପେନ୍ ଫିଜିସିଆନଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ

- ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଔଷଧ ଦରକାର ହୁଏ ଯାହାକି ବିନା ପ୍ରେସକ୍ରିପସନରେ ଉପଲବ୍ଧ।
- ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରବଳ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅଛି ତେବେ ଓଭର-ଦି-କାଉଣ୍ଟର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଔଷଧ ସହାୟକ ନୁହେଁ
- ଯଦି ଆପଣ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, ଚାକିରି/ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଯିବାରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେଉଛନ୍ତି ଏବଂ ଜୀବନର ଗୁଣବତ୍ତା ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ।

ଜଣେ ପେନ୍ ଫିଜିସିଆନ୍ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସମାଧାନ ପ୍ରଦାନ କରି ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ।

ଜଣେ ପେନ୍ ଫିଜିସିଆନ୍ ଔଷଧ ଏବଂ ମିନିମାଲି ଇଭେସିଭ୍ ପେନ୍ ଆଣ୍ଡ ସ୍ପାଇନ୍ ଇଣ୍ଟରଭେନ୍ସନ୍ (MIPSI) ର ମିଶ୍ରଣ ସମେତ ର୍ନିଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଜନା ବିକଶିତ କରି ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସମାଧାନ ପ୍ରଦାନ କରିବେ। ଏହି ପଦ୍ଧତିଗୁଡିକ ନିଦାନ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ମୂଲ୍ୟର ହୋଇପାରେ ପରୀକ୍ଷା ବ୍ୟତୀତ ଏକ ବ୍ୟାପକ ଶାରୀରିକ ପରୀକ୍ଷା ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା କିମ୍ବା ମାଇଗ୍ରେନ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଭାବରେ ରୋଗ ର୍ନିଦ୍ଧାରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ।

ଯନ୍ତ୍ରଣା ଔଷଧ

- ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ଲକ୍ଷଣରୁ ଉପଶମ
- ଏହାର ସୃଷ୍ଟିକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିକାରମୂଳକ ଉପଚାର

ମିନିମାଲି ଇନଭାସିଭ୍ ପେନ୍ ଆଣ୍ଡ ସ୍ପାଇନ୍ ଇଣ୍ଟରଭେନ୍‌ସନ

- ଫସେଟ୍ ଜଏଣ୍ଟ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ
- ଏପିଡ୍ୟୁରାଲ୍ ଷ୍ଟେରଏଡ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ
- ଷ୍ଟେଲେଟ୍ ଗାଙ୍ଗଲିୟନ MIPSI
- ବୋଟକ୍ସ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ
- ରେଡିଓଫ୍ରିକ୍ୱେନ୍ସି ଆବଲାସନ
- କ୍ରାୟୋବ୍ଲାସନ
- ନର୍ଭ MIPSI (ଯଥା ଅସିପିଟାଲ୍, ସୁପ୍ରାଟ୍ରୋକ୍ଲିୟର, ସୁପ୍ରାଅର୍ବିଟାଲ୍)
- ଟ୍ରିଗର ପଏଣ୍ଟ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ
- ପେରିଫେରାଲ୍ ନର୍ଭ ଷ୍ଟିମୁଲେସନ (ଯଥା ଅସିପିଟାଲ୍ ନର୍ଭ ଷ୍ଟିମୁଲେସନ)
- ସ୍ପେନୋପାଲାଟାଇନ୍ ଗାଙ୍ଗଲିୟନ MIPSI

ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଔଷଧର ପ୍ରଭାବ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ କ'ଣ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ?

- ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଔଷଧର ଫଳପ୍ରଦତା ସର୍ବାଧିକ ହୋଇପାରେ ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟ ଜୀବନଶୈଳୀ ସୁପାରିସ ସହିତ ପରିପୂରକ ହୁଏ ଯାହା ସାମଗ୍ରିକ ସୁସ୍ଥତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ।

- ବ୍ୟାୟାମ
- ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଇବା
- ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣକୁ ନଏଡ଼ାଇବା ଓ ଭୋଜନରେ ଟ୍ରିଗର ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଖାଦ୍ୟକୁ ଏଡ଼ାଇବା
- ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ନିଦ୍ରା ଯିବା
- ଆରାମଦାୟକ ଉପଚାର

Issued in Public Interest by

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