



తెలుసుకోండి తలనొప్పి గురించి



తలనొప్పి అనేది తలలో ఏ ప్రాంతంలోనైనా కలిగే నొప్పి. తల యొక్క ఒకటి లేదా రెండు వైపులా ఇది కలుగవచ్చును, నిర్దిష్టమైన ప్రాంతానికి పరిమితం కావచ్చును, లేదా ఒక బిందువు నుండి మరొక దాని వరకూ తల అంతటా తీరుగుతూ ఉండవచ్చును. తలనొప్పలు తీక్షణమైన నొప్పి కావచ్చును, నలపరింతగా ఉన్నట్లనిపించవచ్చును లేదా క్రమక్రమంగా లేదా అకస్మాత్తుగా వృద్ధి చెందే మందకొడి నొప్పి కావచ్చును. ఇది ఒక గంట కన్నా తక్కువ సమయం నుండి పలు రోజుల పాటు ఉండిపోవచ్చును. ¹ ప్రతి ఒక్కరూ వారి జీవితంలో ఏదో ఒక సమయంలో తలనొప్పిని అనుభవించి ఉండవచ్చును. ²



ప్రైమరీ తలనొప్పల సాధారణ రకాలు క్రింద జాబితాగా ఇవ్వబడ్డాయి

టెన్షన్ తలనొప్పి	మైగ్రేన్స్	క్లస్టర్ తలనొప్పి	సెర్వికోజెనిక్ తలనొప్పి
<ul style="list-style-type: none"> భుజాలు, మెడ, మాడు మరియు దవడలోని కండరాలు బిగుసుకుపోవడం వల్ల ఇలా కలుగవచ్చును 	<ul style="list-style-type: none"> ఇది చాలామటుకు ఒకవైపు వచ్చే తల నొప్పి 	<ul style="list-style-type: none"> తల ఒకవైపు, సాధారణంగా కంటి వెనకాల తీవ్రంగా వచ్చే నొప్పి ఇది 	<ul style="list-style-type: none"> ఇవి సెర్వికల్ స్పైన్ నుండి మొదలవుతుంది, తల మరియు మెడ ప్రాంతంలో నొప్పి ఉన్నట్లుగా అనిపిస్తుంది.
<ul style="list-style-type: none"> స్ట్రెస్, డిప్రెషన్ లేదా యాంక్లెటిక్ సంబంధించినది 	<ul style="list-style-type: none"> కాంతి, శబ్దంకు సున్నితంగా ఉండడం మరియు / లేదా వాసనలు మరియు వికారంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. 	<ul style="list-style-type: none"> కంటిరెప్ప వాచడం, ఎర్రబడడం మరియు ప్రభావితమయిన కంటి నుండి నీరు కారడం, ముక్కు కారడం మరియు దిబ్బడ తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. 	<ul style="list-style-type: none"> మెడ మరియు ఇప్పిలేటరల్ మెడ, భుజం లేదా బాహువు యొక్క తగ్గిపోయిన చలనంతో సంబంధంగా ఉంటుంది.
<ul style="list-style-type: none"> బాగా ఎక్కువగా పనిచేయడం, తగినంతగా నిద్రపోకపోవడం, భోజనం మానివేయడం మరియు మద్యాన్ని తాగడం వలన కలిగే తలనొప్పిని పాయింట్లు. 	<ul style="list-style-type: none"> వాతావరణంలో మార్పులు, నిద్రలేకపోవడం, నిర్ణీతకరణం (డిప్రెషన్), ఆకలి, గాఢమైన వాసనలు, మద్యం మరియు నెలసరి విలక్షణమైన ట్రిగ్గర్ పాయింట్లు. 	<ul style="list-style-type: none"> పొగాకు, మద్యం, మెరిసి కాంతి, వేడి ఉష్ణోగ్రతలు, ఆహారంలో వైట్ బ్రెడ్ వలక్షణమైన ట్రిగ్గర్ పాయింట్లు. 	<ul style="list-style-type: none"> మాడు, మెడ లేదా భుజం కండరాలు యొక్క మెడ ట్రామా, విఫ్ లామ్, స్ట్రెయిన్ లేదా క్రానిక్ స్పానమ్స్ ప్రాంతపు సున్నితాన్ని ఎక్కువ చేయవచ్చును.

నొప్పి డాక్టరును సంప్రదించాలి



- ప్రిస్క్రిప్షన్ లేకుండా లభ్యమయ్యే నొప్పి మందు తరచుగా మీకు అవసరమయితే
- మీకు తీవ్రమైన తలనొప్పి ఉంటే మరియు ఓవర్-ది-కౌంటర్ నొప్పి మందు సహాయపడకపోతే
- రోజూ వారి కార్యకలాపాలు, పని / స్కూలుకు వెళ్ళడం మీరు చేయలేకపోతుంటే మరియు తలనొప్పి వల్ల జీవన నాణ్యత ప్రభావితమయితే

తలనొప్పి చికిత్సకు ప్రత్యేకమైన పరిష్కారాలు అందజేయడం ద్వారా పెయిన్ ఫిజిషియన్ సహాయపడవచ్చును.

మందుల కలయిక మరియు మినిమల్ ఇన్వేజివ్ పెయిన్ - స్పైన్ ఇంటర్వెన్షన్ (MIPSI) తో సహా నిర్దిష్టమైన చికిత్స ప్లానులను పెంపొందించడం ద్వారా పెయిన్ ఫిజిషియన్ నిపుణతతో కూడిన పరిష్కారాన్ని అందజేయగలరు. ఈ ప్రక్రియలు డయోగ్నోస్టిక్ మరియు థెరపియట్టిక్ విలువను కలిగి ఉండవచ్చును. పరీక్షకు అదనంగా సమగ్రమైన శారీరక పరీక్ష తలనొప్పికి లేదా మైగ్రేన్సు అదుపు చేయడానికి ఉత్తమమైన విధానాన్ని నిర్ణయించడంలో సహాయపడవచ్చును.

నొప్పి మందులు

- నొప్పి మరియు లక్షణాల నుండి ఉపశమనం
- కలిగే సందర్భాలను తక్కువ చేయడానికి నివారణ ధరపి

మినిమల్ ఇన్వేజివ్ పెయిన్ - స్పైన్ ఇంటర్వెన్షన్

- ఫాసెట్ జాయింట్ ఇంజెక్షన్
- ఎపిడ్యూరల్ స్టీరాయిడ్ ఇంజెక్షన్
- స్పైల్ ట్ గాంగ్లియోన్ MIPSI
- బాటాక్స్ ఇంజెక్షన్
- రేడియోఫ్రీక్వెన్సీ అబ్లెషన్
- క్లెయోఅబ్లెషన్
- నర్వ్ MIPSI (అంటి ఆకిపిటల్, సుప్రాట్రాక్లియర్, సుప్రాయోర్బిటల్)
- ట్రిగ్గర్ పాయింట్ ఇంజెక్షన్
- పెరిఫెరల్ నర్వ్ స్టిమ్యులేషన్ (అంటి ఆకిపిటల్ నర్వ్ స్టిమ్యులేషన్)
- స్పైనోపాలాజైన్ గాంగ్లియోన్ MIPSI

తలనొప్పి మందుల ప్రభావాన్ని పెంచడానికి ఏవి సహాయపడగలవు?

- మొత్తంమీది క్షేమాన్ని ప్రోత్సహించే ఇతర జీవనశైలి నిఘానంతో కలిపి తీసుకుంటే తలనొప్పి మందు ప్రభావాన్ని గరిష్ఠంగా చేయవచ్చును.

- వ్యాయామం**
- తగినంత నీళ్ళు తాగడం**
- భోజనాలు మానకుండా ఉండడం మరియు ఆహారంలో సంభావ్య ట్రిగ్గర్ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండడం**
- కావలసినంతగా నిద్రపోవడం**
- సేదతీరే ధైరపి**

Issued in Public Interest by



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

