



माइग्रेन कुछ महत्वपूर्ण तथ्य

डॉ. अजित वर्मा (न्यूरोफिजिशियन) न्यूरो-क्लीनिक, भोपाल फोन- 0755 -2430467
असिस्टेंट प्रोफेसर ऑफ न्यूरोलॉजी, आर.डी.गार्डी मेडीकल कॉलेज, उज्जैन

सिरदर्द एक आम समस्या है। सिरदर्द कई कारणों से हो सकता है। सरल जैसे कि मॉसपेशियों की जकड़न का दर्द एवं जानलेवा जैसे कि ब्रेन ट्यूमर या ब्रेन हैमरेज का दर्द। माइग्रेन सिरदर्द का एक मुख्य कारण है। 20 वर्षों के अनुभव में मैंने यह देखा है कि माइग्रेन कई अन्य बीमारियों जैसा दिखता है तथा इस कारण उपचार गलत हो जाता है। माइग्रेन के रोगी को दवाइयों, जीवनशैली और मानसिकता तीनों पर ही ध्यान देना चाहिये। सभी पहलू माइग्रेन के उपचार में बराबर असरदार हैं।

माइग्रेन जो अन्य बीमारियों जैसा दिखता है –

1. कभी कभी माइग्रेन में गर्दन में दर्द होता है और ऐसे रोगियों को सर्वाइकल स्पाइलोलोसिस की बीमारी का उपचार होता रहता है। (Cervial Spondylosis)
2. कभी माइग्रेन में सर्दी जुकाम जैसे लक्षण होते हैं और सायनोसाइटिस का उपचार होता रहता है। (Sinusitis)
3. कई माइग्रेन के रोगी तीन चार प्रकार के चशमे बदलने के बाद विशेषज्ञ को दिखाने आते हैं। यह रोगी माइग्रेन रोग से पीड़ित है कमजोर आँखों से नहीं। (Refractor Error)

4. माइग्रेन में पेट में जलन, मितली, उल्टी आदि होती है अतः कई बार एसीडिटी, पित्त आदि का उपचार होता रहता है। (Acidity)

5. माइग्रेन के रोगी को दर्द के कारण मानसिक उदासी, तनाव एवं चिड़चिड़ाहट होती है और मानसिक रोग के विशेषज्ञ भी उपचार करते रहते हैं। (Mental Illness)

माइग्रेन ब्रेन का रोग है जिसके कई प्रकार के लक्षण होते हैं और इसकी सही डायग्नोसिस सिरदर्द की विस्तृत जानकारी चिकित्सक को बताने से बनती है। (Detail Description Of Headache)

माइग्रेन के लक्षण (Symptoms of Migraine) – माइग्रेन (Migraine) का मुख्य लक्षण सिरदर्द है। अधिकांश रोगियों को पूरे सिर में दर्द होता है 25 प्रतिशत रोगियों को आधे सिर में (आधा शीशी) दर्द होता है। यह दर्द गर्दन तथा कंधे में भी हो सकता है। यह दर्द नस के फूलने जैसा (Pulsatile) होता है। माइग्रेन में रोगी को उल्टी का जी होना (Nausea), उल्टी होना (Vomiting), जरा सा शोर (Dislike for sound) और रोशनी आदि भी बुरी लग सकती है (Dislike for light)। दर्द कुछ घंटों रहता है। (कभी-कभी दिन भर) तथा दर्द इतना तीव्र होता है, कि रोगी अपना काम नहीं कर सकता। आमतौर पर यह दर्द महीने में 2 या 3 बार होता है। माइग्रेन का अटैक विभिन्न व्यक्ति में विभिन्न प्रकार का होता है एक ही व्यक्ति में अलग अलग प्रकार का होता है। महीने में तीन बार भी हो सकता है और 10 बार भी हो सकता है, कभी 3 घंटे तो कभी 3 दिन तक चलता है। यह दर्द नस फूलने से होता है। सभी व्यक्तियों में नस फूलने की प्रवृत्ति (Tendency) होती है। महिलाओं में ज्यादा रहती है। महिलाओं में माहवारी के पहले अथवा माहवारी के दौरान माइग्रेन का दर्द हो सकता है। माइग्रेन दर्द अगर बार बार होता है तो उसको नियंत्रण में लाना मुश्किल होता है। माइग्रेन की बीमारी धीरे धीरे बिगड़ जाती है।

कारण माइग्रेन ट्रिगर्स (Migraine Triggers) – इन कारणों से बचाव करने से सिरदर्द में 50 प्रतिशत कमी (बिना दवाओं के) की जा सकती है। ट्रिगर्स की रोकथाम एक महत्वपूर्ण उपचार पद्धति है इन्हें अनदेखा नहीं करना चाहिये।

1. शोर

2. गर्मी

3. थकान

4. कम नींद

5. भूखा रहना (उपवास करना)

6. तनाव

गंभीर सिरदर्द – कई सिरदर्द माइग्रेन जैसे दिखते हैं परंतु वे गंभीर कारण से हो सकते हैं जैसे – ब्रेन ट्यूमर (Brain Tumor), ब्रेन हैमरेज (Brain hemorrhage), मेंनेन्जाइटिस (Meningitis), टैम्पोरल आर्थेराइटिस (Temporal Arteritis), सिर में चोट (Head Injury) आदि।

गंभीर सिरदर्द इनके लक्षण इस प्रकार होते हैं –

1. अत्यंत तीव्र सिरदर्द जो पहले कभी न हुआ हो और बेहोशी आना।
2. सिरदर्द के साथ मिर्गी के दौरे आना।
3. सिरदर्द व एक तरफ के हाथ पैरों का कमजोर होना।
4. तीव्र सिरदर्द, बुखार तथा उल्टियां होना, ये लक्षण मैनिनजाइटिस के हो सकते हैं।
5. 50 वर्ष की उम्र के बाद सिरदर्द का शुरु होना।
3. सिर में चोट का सिरदर्द।

माइग्रेन का उपचार

माइग्रेन के उपचार के मुख्य अंग इस प्रकार हैं –

1. माइग्रेन की रोकथाम
2. माइग्रेन अटैक का उपचार
3. व्यवहारिक समस्याओं का उपचार जैसे तनाव, उदासी, चिडचिडाहट आदि।
4. दिनचर्या में बदलाव

माइग्रेन की रोकथाम – अगर महीने में 3 से ज्यादा बार माइग्रेन का दर्द होता है तो ब्रेन की उत्तेजना (**Hyper-excitible Nerves**) कम करने वाली दवाओं का उपयोग 6 माह तक करना आवश्यक है।

माइग्रेन के उपचार में दूसरी बड़ी गलती यह है कि रोगी दवा की मात्रा कम कर देते हैं जैसे कि चिकित्सक ने बताया है। बच्चों में वजन के अनुसार दवा की मात्रा देना चाहिये। माइग्रेन की रोकथाम ही माइग्रेन का सबसे उत्तम उपचार है।

माइग्रेन की रोकथाम की दवाइयों का असर – माइग्रेन की रोकथाम की दवाइयों से 50% दर्द कम किया जा सकता है। जिस रोगी का दर्द महीने में 10 बार होता था वह नियमित

उपचार के बाद घटकर 5 बार हो जायेगा। दर्द का 50% कम होना ही सफल उपचार की परिभाषा है। माइग्रेन के 80% रोगी ठीक हो जाते हैं। रोगी यह उम्मीद करता है कि उसका सिरदर्द उपचार से 100% ठीक हो जायेगा इस कारण रोगी को कभी कभी निराशा होती है। कुछ बीमारियों जैसे कि ब्लडप्रेसर, डायबिटीज आदि को जड़ से ठीक नहीं किया जा सकता है उसी प्रकार माइग्रेन को भी जड़ से ठीक नहीं किया जा सकता है।

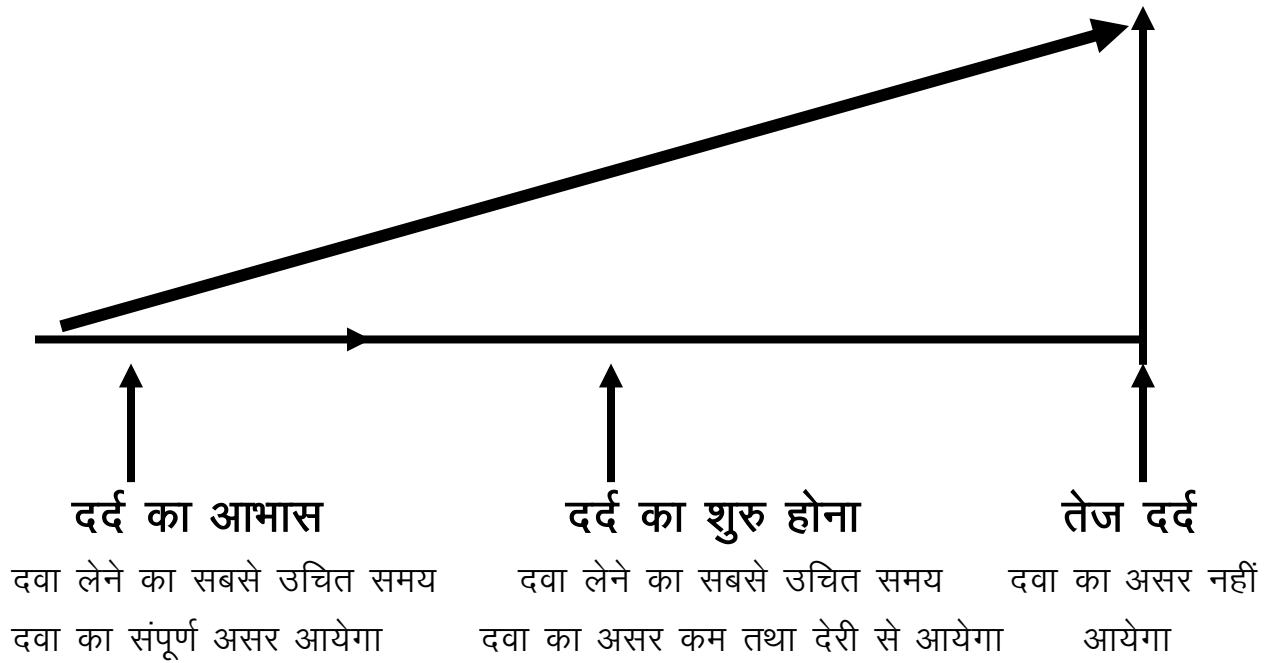
- रोकथाम की दवाइयों से दर्द 50% कम हो जाता है।
- दर्द की तीव्रता कम हो जाती है,
- उल्टी का जी नहीं होता है,
- शोर और लाइट की सहनशीलता बड़ जाती है

तेज सिरदर्द की दवाइयों से तुरंत आराम आ जाता है।

माइग्रेन के रोगियों को दो प्रकार की दवाईयों दी जाती है – एक रोकथाम के लिये और दूसरी तीव्र सिरदर्द होने पर लेने वाली दवाईयों जिनका कि अत्यंत तीव्र सिरदर्द में ही उपयोग किया जाता है। माइग्रेन की दवाईयों 6 माह तक दी जाती हैं। (इनका उपयोग सालों भी किया जा सकता है।)

माइग्रेन अटैक का आकस्मिक उपचार

1. संभव हो तो शांत जगह पर जाकर आँखें बंद करके लेट जायें।
2. माइग्रेन में अनुसंधान से यह समझ में आया है कि सिरदर्द जैसे ही शुरू हो तुरंत उपचार करना चाहिये। माइग्रेन के शुरू होने के 15 मिनट बाद ही उपचार शुरू कर देना चाहिये (ज्यादा से ज्यादा 60 मिनट के अंदर)।



3. इसमें लेट होने से तीन जटिलतायें होती हैं। 1. सिरदर्द मुश्किल से नियंत्रण में आयेगा, 2. कम दवा से नियंत्रण में नहीं आयेगा और

4. तुरंत उपचार करने से -1. कम दवाओं की मात्रा से आराम आ जाता है। 2. माइग्रेन का अटैक पुनः 24 घंटे के अंदर नहीं होता है। 3. रोगी अपना काम पुनः शुरू कर सकता है। 4. उपचार से रोगी को 2 से 4 घंटे में पूर्ण आराम आ जाता है।

5. माइग्रेन में पहले उल्टी की दवा दी जाती है उल्टी की दवा देने से सिरदर्द की दवा का असर जल्दी आता है। माइग्रेन में पेट की कार्य प्रणाली बदल जाती है। यदि रोगी को उल्टी का जी ना भी कर रहा हो तो भी उल्टी की दवा लेना जरूरी है। यदि उल्टी की दवा नहीं लेंगे तो सिरदर्द की दवा का असर नहीं होगा।

व्यवहारिक समस्याओं का उपचार – माइग्रेन रोगी की व्यवहारिक समस्यायें जैसे तनाव, उदासी, चिड़चिड़ाहट आदि का उपचार भी आवश्यक है। अतः जिन कारणों से रोगी को तनाव, उदासी, चिड़चिड़ाहट आदि होता है उनकी एक सूची तैयार करें तथा साथ ही उन समस्याओं के समाधान की एक सूची भी तैयार करें। जिससे रोगी की गुस्सा, चिड़चिड़ाहट, को भी कम किया जा सके या रोका जा सके।

दिनचर्या में बदलाव : माइग्रेन के रोगी को दिनचर्या परिवर्तन हेतु सुझाव –

माइग्रेन संतुलित और तनाव रहित जीवनशैली से बहुत हद तक नियंत्रण में किया जा सकता है। अगर रोगी को 100% आराम चाहिये तो रोगी को संतुलित और तनाव रहित जीवनशैली अपनाना पड़ेगी। आरामदायक एवं संपूर्ण नींद भी अपने आप में एक माइग्रेन की दवा है। इससे भी चिड़चिड़ाहट कम होती है साथ ही माइग्रेन की तीव्रता एवं बार बार होना (Severity and Frequency) भी कम हो जाता है। नियमित समय पर सोये एवं जागें। 25 वर्ष से कम के व्यक्तियों को 8 – 10 घंटे तथा 25 वर्ष से बड़े व्यस्कों को 7 से 8 घंटे सोना चाहिये।

1. अपने काम को टुकड़ों में बाँट लें, काम का तनाव ना करें
2. अत्यधिक थकान से बचें।
3. सामान्य नींद से अधिक ना सोयें।
4. समय पर खाना खायें।
5. चाय, काफी एवं दर्द निवारक दवाओं का उपयोग कम से कम करें।
6. कुर्सी पर सीधे बैठें आगे कि ओर झुककर नहीं।
7. काम करते समय अपनी मॉसपेशियों का ढीला एवं आराम से (रिलेक्स) रखें। भोंहें एवं दांतों को जकड़ें नहीं।
8. नियमित 45 मिनट का व्यायाम करें। अत्यधिक गर्मी से बचें।
9. अत्यधिक लाइट, शोर तथा खुशबू से बचें।
10. किसी भी काम की अति ना करें।

माइग्रेन ठीक न होने के कारण (Refractory Headache)

1. मानसिक तनाव/ चिन्ता (Depression/Anxiety)
2. दिनचर्या (Life Style)
3. बिगड़ा हुआ माइग्रेन (Chronic Migraine)
4. दवाओं का अत्यधिक उपयोग (Analgesic Abuse)
5. गुस्सा/ चिड़चिड़ाहट (Irritability)

माइग्रेन कैलेंडर (Migraine Calendar) —

यह कैलेंडर भरना आपको जरूरी है क्योंकि इसमें यह पता चलता है कि आपको एक महीने में दर्द कितने बार हुआ है, कितना तेज दर्द हुआ, दर्द किन कारणों से हुआ तथा दवा से कितना आराम आया है। नीचे बताये अनुसार भरें।

माइग्रेन कैलेंडर

क्रमांक	दिनांक	तीव्रता	कारण	दवा से आराम
1				
2				
3				
4				
5				

तीव्रता

कारण

आराम

हल्का – +

* खाली पेट रहने से, धूप से

< 30% - I

मध्यम – ++

* तनाव ,सोचने, शोर से,

30 –70% -II

तीव्र – +++

* कम नींद, माहवारी ,कोई अन्य

>70% - III

सिरदर्द का मुख्य कारण माइग्रेन है। यह बच्चों से लेकर बुजुर्ग तक किसी भी उम्र में हो सकता है। जिसमें नस फूलने से सिरदर्द होता है। माइग्रेन के रोगी आमतौर पर आंखों का, साइनोसाइटिस का, स्पान्डाईलोसिस का, पित्त आदि का दर्द समझकर विभिन्न विशेषज्ञों के पास भटकते रहते हैं। इस जानकारी से रोगी का सही इलाज हो सकता है। माइग्रेन एक ऐसी बीमारी है जिसमें रोगी को बाहरी परिस्थितियों जैसे धूप, शोर, लाइट, खुशबू, गर्मी आदि कारणों से दर्द भी शुरू हो जाता है। माइग्रेन दर्द ठीक न होने के महत्वपूर्ण कारण अंदरूनी

परेशानियोंहोती हैं जैसे – तनाव, चिड़चिड़ाहट, गुस्सा, जिद, नींद कम आना, असमान्य व्यक्तित्व आदि आदि। माइग्रेन का इलाज दवाइयों से तो होता ही है परंतु बिना दवाइयों के उपचार प्रणाली जिसको व्यवहार परिवर्तन प्रणाली कहते हैं, बहुत महत्वपूर्ण है। सिर्फ दवाइयों से ही माइग्रेन दर्द में पूरा आराम नहीं आता है।