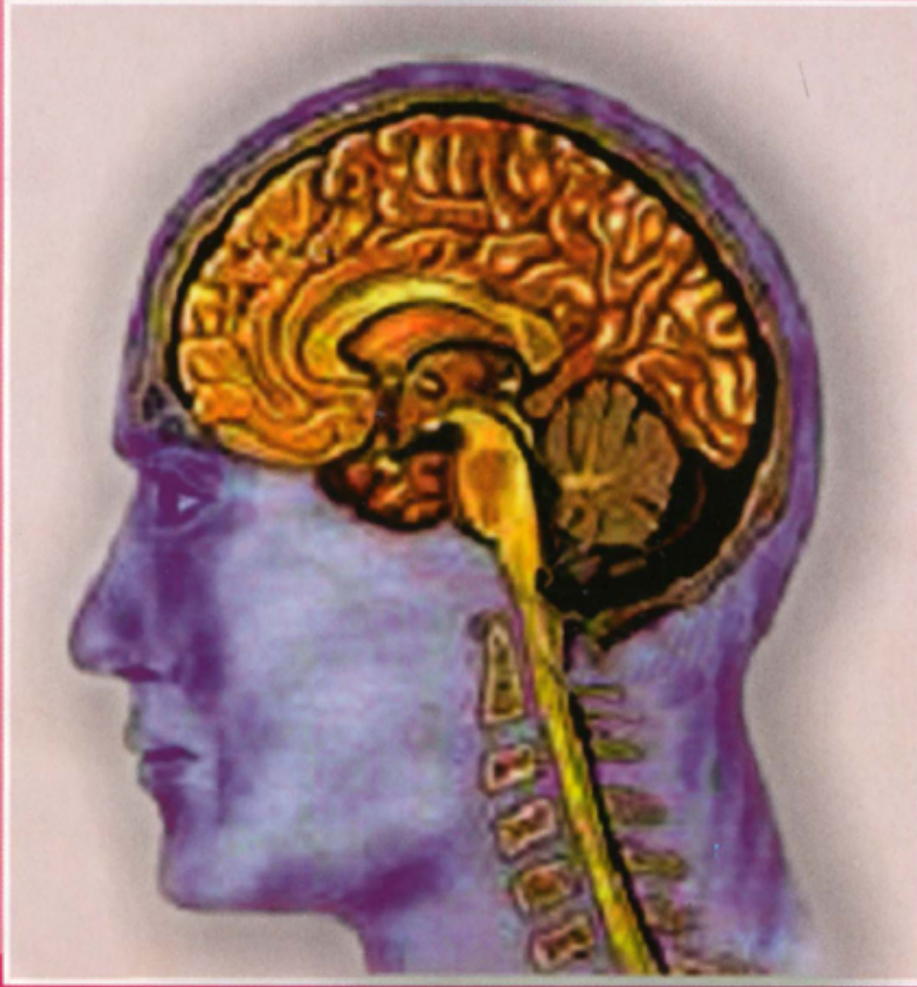


मूल्य : 75/-

माइग्रेन

सुरक्षित तथा सफल उपचार



डॉ. अजित वर्मा

न्यूरोफिजिशियन

माइग्रेन

सुरक्षित तथा सफल उपचार

1. माइग्रेन एक अत्यंत दर्द पूर्ण अनुभव
2. माइग्रेन के रोग में ब्रेन में होने वाली आंतरिक विकृतियाँ
3. माइग्रेन सिर्फ सिरदर्द नहीं है।
4. माइग्रेन अटैक में विभिन्नतायें (Variability)
5. माइग्रेन के विभिन्न लक्षण एवं विविधतायें
6. माइग्रेन अटैक का उपचार
7. दवाइयों के दुष्प्रभाव
8. माइग्रेन अटैक के उपचार की सही पद्धति
9. माइग्रेन अटैक में आराम न आने के कारण
10. माइग्रेन उपचार के कुछ तथ्य
11. सिरदर्द ठीक न होने के अन्य कारण
12. माइग्रेन की तीव्रता और बार बार अटैक होने के कारण
13. दिनचर्या परिवर्तन हेतु सुझाव
14. रोगी की जिम्मेदारियाँ

माइग्रेन एक आम समस्या है। माइग्रेन का दर्द व्यस्कों में तो होता ही है साथ ही बच्चों में भी हो सकता है। जिस दिन दर्द होता है रोगी का वह दिन खराब हो जाता है। उस दिन रोगी अपना कोई भी पारिवारिक, सामाजिक तथा व्यवसायिक कार्य नहीं कर सकता है। समय पर उपचार न कराने से माइग्रेन की बीमारी बिगड जाती है जो माइग्रेन महीने में 2 – 3

बार होता था वह अब 5 – 6 बार भी हो सकता है और आगे जाकर रोज़ का सिरदर्द भी हो सकता है। सही उपचार न कराने से माइग्रेन की दवाइयों का असर कम हो जाता है। माइग्रेन एक बार बिगड जाये तो ज्यादा दवाइयों का सेवन करना पडता है। एक सफल और सुरक्षित उपचार के लिये रोगी को अपने दर्द संपूर्ण जानकारी चिकित्सक को देना आवश्यक है। साथ में ही चिकित्सक को अपने रोगी के लिये एक सुरक्षित और सरल उपचार पद्धति बनाकर देना चाहिये। यह ध्यान रखना चाहिये कि माइग्रेन अटैक एक रोगी में हर बार एक जैसा नहीं होता है। वह कई प्रकार का हो सकता है। इसलिये रोगी को अटैक के प्रकार पर आधारित दवा लेना पडती है क्योंकि अटैक विभिन्न प्रकार के होते हैं इसलिये रोगी को 3 – 4 प्रकार की दवाओं के बारे में समझाया जाता है। एक माइग्रेन रोगी का परामर्श समय अन्य बीमारियों से कहीं ज्यादा होता है।

1. माइग्रेन एक अत्यंत दर्द पूर्ण अनुभव (Migraine is a Painful Experience)

माइग्रेन का अनुभव अत्यंत तीव्र एवं दर्द पूर्ण होता है। रोगी जो अनुभव करता है उसे वह अपनी भाषा में व्यक्त नहीं कर पाता है। इसलिये चिकित्सक कभी कभी रोगी के दर्द का गहराई से अनुभव नहीं कर पाता है। परंतु एक परिपक्व और संवेदनशील चिकित्सक (Mature and Compassionate Doctor) रोगी के दर्द का अनुभव समझता है। माइग्रेन के सफल उपचार के लिये रोगी और चिकित्सक में समन्वय (Mutual Understanding between Doctor and Patient) होना आवश्यक है। रोगी के दर्द का विवरण निम्नलिखित कविता द्वारा अनुभव किया जा सकता है।

माइग्रेन के रोगी रे, तेरा दर्द न जाने कोय !

माइग्रेन का दर्द भयंकर।
आकर मुझे सताता है॥
कर देता बरबाद तीन दिन।
तब ही फिर वह जाता है॥

उल्टी जैसा लगता रहता।
उल्टी भी हो जाती है॥
धुंधला दिखता चक्कर आते।
बुद्धि भी चकराती है॥

टी व्ही हो या दरवाजे पर।
घंटी कोई बजाता है॥
सर पर मेरे एक हथौड़े सा।
जैसे पड़ जाता है॥

घंटी तोड़ूं या दरवाजा।
मन मेरा चिल्लाता है॥
लगता है नस फट जायेगी।
चिंतित मन घबराता है॥

घर मे कोई नहीं समझता।
न ही डॉक्टर सुनता है॥
जॉचों और दवाओं में ही।
यह मन जूझा करता है॥

श्रीमति लक्ष्मी वर्मा (सेवानिवृत्त शिक्षिका)

की ओर से माइग्रेन रोगियों को भेंट



आप अकेले नहीं हैं। माइग्रेन दर्द हर 8 व्यक्तियों में से 1 को होता है। कई प्रकार के सिरदर्द जैसे माइग्रेन, मॉसपेशियों की जकड़न का दर्द और साईनस सिरदर्द आदि ऊपर से समान लगते हैं। चिकित्सक को सिरदर्द की विस्तृत जानकारी से ही यह जानकारी मिलती है कि रोगी को किस प्रकार का सिरदर्द है।

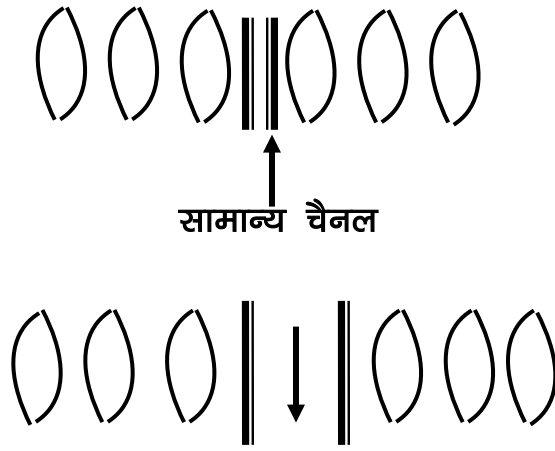
2. माइग्रेन के रोग में ब्रेन में होने वाली आंतरिक विकृतियाँ -

माइग्रेन रोगियों को स्नायु नसों (Brain) में पैदायशी खराबी रहती है। जिस कारण वह अत्यधिक उत्तेजना (Hyper-excitable Nerves) में रहती हैं। (यह खराबी क्यों होती है इसका संपूर्ण ज्ञान नहीं है।) स्नायु नसों में चेनल्स (द्वार) होते हैं जो कि माइग्रेन रोगी में

जरा से कारण (ट्रिगर्स - मस्तिष्क की नसों को उकसाकर (**Provoked**) उनमें दर्द पैदा करते हैं। ट्रिगर्स की विस्तृत जानकारी नीचे दी गई है।) से अत्यधिक खुल जाते हैं तथा इनके अत्यधिक खुल जाने से इन नसों में केमीकल्स (Brain Chemicals) और अन्य तत्व अधिक मात्रा में अंदर चले जाते हैं जिससे वह उत्तेजित हो जाती हैं। इन उत्तेजित स्नायु नसों के कारण ब्रेन की धमनियों (Blood Vessels) में केमीकल्स इकट्ठे हो जाते हैं तथा उनमें सुजन आ जाती है जिस कारण रोगी को तीव्र दर्द शुरू हो जाता है।

सामान्य नसें

माइग्रेन दर्द के कारण फूली हुई नसें



माइग्रेन दर्द के दौरान चैनल अधिक खुल जाते हैं तथा इससे अनियंत्रित ढंग से कैमीकल्स नसों में चले जाते हैं।

यह जानना अनिवार्य है कि ट्रिगर्स (Triggers) माइग्रेन के दर्द का कारण नहीं होते हैं। दर्द का कारण है मस्तिष्क की उत्तेजित स्नायु तंत्रिकाएँ (**Hyper-excitable Nerves**)। बिना ट्रिगर्स के भी माइग्रेन हो सकता है जैसे सुबह सुबह उठने पर अथवा नींद में।

माइग्रेन 50 प्रतिशत रोगियों का पूरी तरह से ठीक हो जाता है। जिन रोगियों का दर्द कई साल (10-20Yrs) पुराना होता है, महीने में तीन से ज्यादा बार होता है ऐसे रोगियों (30 - 40 प्रतिशत) का दर्द मुश्किल से नियंत्रण (**Control**) में आता है। 20 प्रतिशत रोगियों का दर्द बना रहता है।

3. माइग्रेन सिर्फ सिरदर्द नहीं है। (Migraine is not only Headache)

माइग्रेन का मस्तिष्क के कई भागों पर असर पड़ता है और जिस भाग पर उसका असर पड़ता है इसके लक्षण रोगी को होते हैं। **माइग्रेन सिर्फ सिरदर्द नहीं है।** इसमें कई प्रकार के लक्षण होते हैं जो कि तीव्र एवं असहनीय भी हो सकते हैं।

सिरदर्द एक मुख्य लक्षण है। माइग्रेन के अन्य लक्षण निम्नप्रकार हैं जैसे -

1. उल्टी का जी करना (Nausea)
2. उल्टी होना (Vomiting)
3. लाईट, आवाज बुरे लगना, (Dislike for Light and Noise)
4. एकाग्रता में कमी, (Difficulty in Concentration)
5. चक्कर, (Dizziness)
6. धुंधला दिखना (Visual problems)
7. एक साइड के हाथ पैरों का कमजोर या सुन्न हो जाना।

(Weakness or numbness over one half of the body)

सिरदर्द के दौरान मस्तिष्क का नियंत्रण निम्नलिखित क्रियाओं पर कम हो जाता है। इसलिये रोगी को हल्की सी आवाज तथा रोशनी भी बुरी लगती (Dislike for Light and Noise) है। नसों का सामान्य ढंग से फूलना भी दर्द करता है। रोगी की भावनायें जैसे - रोना, उदास हो जाना (Crying and Depression) एवं व्यवहार में परिवर्तन, जैसे - चिड़चिड़ाहट, गुस्सा और सामाजिक गतिविधियों में रूकावट आदि आदि। माइग्रेन दर्द व्यक्ति के पूरे स्नायुतंत्र पर असर करता है। माइग्रेन के उपचार से उपरोक्त सभी लक्षणों में आराम आना चाहिये।

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।

4. माइग्रेन अटैक की विभिन्नतायें (Variability of Migraine Attacks)।

1. माइग्रेन का हल्का दर्द तीव्र हो जाता है (Mild Onset Migraine) 70 प्रतिशत रोगियों में दर्द हल्का शुरू होता है और फिर तीव्र हो जाता है। रोगी की यह गलत धारणा है कि दर्द शायद कुछ समय बाद ठीक हो जायेगा। **तुरंत दवा लेने में ही समझदारी है।** तुरंत दवा ना लेने की अन्य गलत धारणा है कि रोगी यह समझता है कि दवाइयों से हृदय, यकृत तथा गुर्दों पर हानिकारक असर होगा। इस अज्ञानता के कारण रोगी दवा तुरंत नहीं लेता है। इस धोखे में नहीं रहें कि दर्द हल्का ही रहेगा और अपने आप ठीक हो जायेगा।

2. माइग्रेन का दर्द एक दम तीव्रता पकड़ता है (Fast Migraine)। अनुसंधान से यह पता चला है कि 100 में 70 व्यक्तियों का दर्द विगड़कर तीव्र हो जाता है और यह तीव्रता 4 – 5 घंटों में नहीं बल्कि 30 मिनट से 2 घंटे के अंदर ही हो जाती है। जिन रोगियों का दर्द (30 प्रतिशत) हल्का ही रहता है उन्हें अपने दर्द के व्यवहार को समझना पड़ता है। अगर वह अपने अनुभव से यह फर्क कर सकते हैं कि कौन सा दर्द तीव्र होगा कौन सा नहीं तो वह उसके अनुसार दवा लेने का फैसला कर सकते हैं।

3. अत्यधिक उल्टी से शुरू होने वाला माइग्रेन (Early Throwing Migraine) – माइग्रेन अटैक में शुरूआत से ही उल्टीयाँ होने लगती है ऐसे रोगियों को मुँह से दवा लेने पर दवा का असर नहीं होता है, ऐसे रोगियों को नेसल स्प्रे का उपयोग करना पड़ता है।

4. माइग्रेन का अटैक किसी भी समय हो सकता है – नींद में, रात में तथा सुबह सुबह का माइग्रेन (Early Morning Migraine)। ऐसी तीनों

परिस्थितियों में रोगियों को नेसल स्प्रे का उपयोग करना पड़ता है क्योंकि दर्द की दवायें खाली पेट नहीं ली जा सकती हैं।

5. लंबा चलने वाला माइग्रेन (Long Duration Migraine)— कभी कभी माइग्रेन का अटैक 10 – 12 घंटे चलता है। ऐसे रोगियों को कॉम्बिनेशन अथवा दो दवाइयों का क्रम से उपयोग करना पड़ता है। इन रोगियों में नाराट्रिप्टान दवा का उपयोग भी किया जाता है।

6. मितली वाला माइग्रेन (Nauseating Migraine) – इन रोगियों को अत्यधिक मितली होती है और दवाओं का सेवन अत्यधिक कठिन होता है।

5. माइग्रेन की विभिन्न लक्षण एवं विविधतायें –

1. माइग्रेन का अटैक हर व्यक्ति में अलग अलग तरह (Different Type) का होता है जैसे कि कुछ लोगों को दर्द पूरे सिर में होता है तथा कुछ के आधे सिर में, कुछ लोगों को उल्टी तथा उल्टी का जी करता है कुछ को नहीं, कुछ को केवल लाइट, आवाज बुरे लगते हैं तथा कुछ को नहीं, किसी को केवल उल्टी का जी करता है, किसी को केवल शोर बुरा लगता है, किसी को केवल लाइट बुरी लगती है।

2. माइग्रेन का अटैक एक ही व्यक्ति में बदल बदल (Change pattern) कर होता है। जैसे कि शुरूआत में दर्द महीने में 1–2 बार होता है बाद में बढ़कर महीने में 10 बार होने लगता है, पहले दर्द में उल्टी की जी करता है फिर उल्टीयाँ होने लगती हैं। कुछ समय बाद शोर तथा आवाज बुरे लगने लगती है।

3. माइग्रेन का दर्द उम्र के साथ-साथ बदलता (Age related Changes) रहता है।

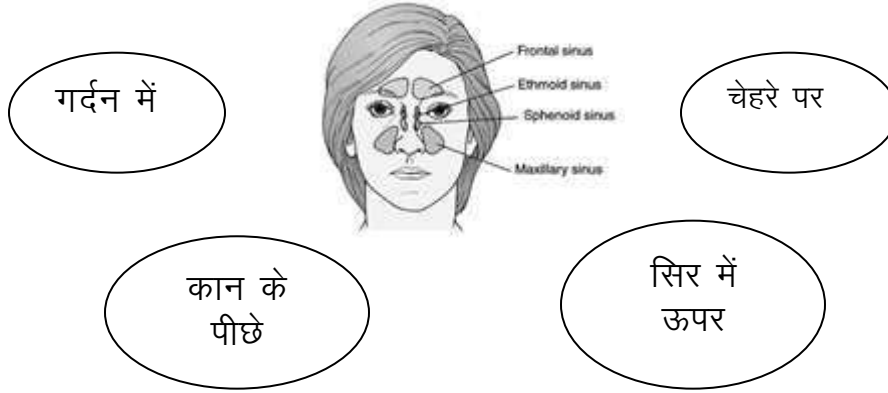
शुरुआत में 15 साल की उम्र में दर्द के साथ उल्टीयों ज्यादा होती हैं, 5 – 6 साल बाद उसी रोगी को शोर और लाइट बुरे लगते हैं, उल्टीयों कम हो जाती हैं, अगले 5 साल में रोगी को दर्द कुछ घंटों का दर्द कुछ दिनों तक चलता रहता है, साथ के लक्षण नहीं होते हैं। 40 से 45 साल की उम्र में रोगी को माइग्रेन का दर्द न के बराबर होता है पर चक्कर आना शुरू हो सकते हैं।

4. बार बार सिरदर्द होने से सिरदर्द बिगड़ जाता है, वह महीने में 3 के बजाय महीने में 8 – 10 बार भी हो सकता है या रोज भी हो सकता है। पहले दर्द 1 – 2 घंटे होता है कुछ समय बाद घंटों से लेकर 1 – 2 दिन भी होने लगता है, पहले दर्द में 1 गोली से आराम आ जाता था अब 2 – 3 दर्द की गोलियों से भी आराम नहीं आता है।

कभी कभी रोगी समझ नहीं पाता कि उसको माइग्रेन का दर्द ही हो रहा है। माइग्रेन एक ही रोगी में कई प्रकार का हो सकता है यह रोगी (और चिकित्सक) को समझना जरूरी है ताकि वह धोखा ना खाये और तुरंत दवा ले।

5. माइग्रेन अपनी जगह बदल सकता है





6. माइग्रेन किसी भी समय अटैक कर सकता है।

© Daniel Hurst
 Acclaim Images.com
 0269-0609-2922-3615



रोगी को माइग्रेन का संपूर्ण ज्ञान लेकर एक सक्षम रोगी बनें और सुरक्षित तथा सफल उपचार में चिकित्सक और स्वयं को सहयोग करें।

7. महिलाओं में माइग्रेन दर्द ज्यादा होता है कभी कभी सिर्फ महावारी के दौरान ही दर्द होता है। गर्भावस्था (Pregnancy) के दौरान माइग्रेन 80 प्रतिशत रोगियों में होता ही नहीं है।



6. माइग्रेन अटैक का उपचार –

1. तुरंत दवा का सेवन करना चाहिये। (Immediate Treatment of Migraine Attack)

माइग्रेन में शोध या अनुसंधान (Research) 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)।



उपचार में देरी होने से तीन जटिलतायें होती हैं।

1. सिरदर्द मुश्किल से नियंत्रण में आयेगा,
2. कम दवा से नियंत्रण में नहीं आयेगा और
3. सिर की त्वचा बहुत संवेदनशील (Sensitive) हो जाती है। इसे क्वटेनियस एलोडायनियो (Cutaneous Allodynia) कहते हैं। इस कारण रोगी बालों में कंघी नहीं कर सकता है, अपना सिर तकिये पर नहीं रख सकता

है पर जल्दी उपचार करने से क्वेटेनियस एलोडायनियों (Cutaneous Allodynia) से बचा जा सकता है।

4. उसमें अन्य जटिलताये भी हो सकती है जैसे – बार बार उल्टीयाँ होने से शरीर में पानी की कमी भी हो सकती है।

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।

दवाओं के दुष्प्रभाव की जानकारी दी जा सकती है परंतु किस दवा से कितना दुष्प्रभाव होगा इसका अनुमान पहले से नहीं लगाया जा सकता है।

जैसे ही सिरदर्द शुरू हो तुरंत ही शोर, घूप, गर्मी, रोशनी आदि से हटकर अंधेरी और शांत जगह (Dark and Quiet Place) पर जाकर लेट जायें।

2. दवा पूरी मात्रा (Adequate Dose) में लें – 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।

3. अत्यधिक दवा के सेवन से बचें: तीव्र सिरदर्द (Acute Headache) का उपचार सप्ताह में दो बार से ज्यादा नहीं करना चाहिये। माइग्रेन की अत्यधिक दवाइयों के उपयोग से माइग्रेन दर्द बिगड़कर रोज (Drug Abuse Headache) होने लगता है।

4. माइग्रेन रोगियों को दवा मुँह से लेनी है या नाक से अथवा इंजेक्सन का उपयोग करना है। इसका फैसला माइग्रेन अटैक पर निर्भर करता है। माइग्रेन अटैक में नेसल स्प्रे निम्नलिखित परिस्थितियों में उपयोगी साबित होता है –

1. माइग्रेन का दर्द एक दम तीव्रता पकड़ता है। (Super Fast)
2. अत्यधिक उल्टी से शुरू होने वाला माइग्रेन
3. सुबह सुबह का माइग्रेन –
4. मितली वाला माइग्रेन –

7. दवाइयों के दुष्प्रभाव –

दवा न लेने का अन्य कारण यह भी है कि अगर रोगी को दवा से जरा सा भी दुष्प्रभाव (Side effects) होता है तो रोगी को लगता है कि इस दवा से उसे कोई गंभीर जटिलता न हो जाये इसलिये रोगी दवा लेने में रूचि नहीं दिखाता। एक सक्षम चिकित्सक और समझदार रोगी को मिलकर दवाइयों के दुष्प्रभाव, उनका कितना असर होगा और वह कितनी सुरक्षित हैं आदि समझना चाहिये।



दवाओं के दुष्प्रभाव समझें तथा चिकित्सक से परामर्श करें, इनसे डरें नहीं।

माइग्रेन की रोकथाम ही माइग्रेन का सबसे उत्तम उपचार है।

8. माइग्रेन अटैक के उपचार की सही पद्धति –

माइग्रेन में तीव्र सिरदर्द की कई प्रकार की दवायें आती हैं। एक प्रकार की दवा को 3 या 4 अटैक में इस्तेमाल किया जाता है अगर आराम नहीं आता है तो दवा को बदल दिया जाता है। अटैक की दवा तब ही संतोषपूर्ण मानी जाती है जब कि

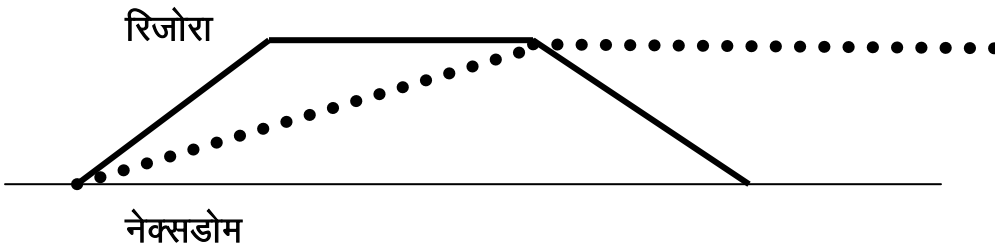
1. रोगी को दवा लेने के 2 घंटे के अंदर आराम आ जाये।
 2. वह दवा बार बार इस्तेमाल के बाद भी पूरा असर करे।
 3. उस दवा से रोगी को कोई दुष्प्रभाव नहीं हो।
- 3 से 4 अटैक के उपचार के बाद अगर रोगी को उपरोक्त तीनों ही पहलुओं पर संतोष हो तो दवाओं का आगे सेवन करे अन्यथा चिकित्सक से संपर्क करे। इस जानकारी के आधार पर चिकित्सक आगे के उपचार में परिवर्तन करता है।

बार बार यह कहा जाता है कि माइग्रेन का उपचार जैसे ही दर्द का आभास हो कर देना चाहिये। यह हमेशा संभव नहीं है पर जल्दी उपचार शुरू कर देने से संपूर्ण आराम आता है।

9. माइग्रेन अटैक में आराम न आने के कारण –

1. दवा का देर से उपयोग करना क्योंकि रोगी को हल्का सिरदर्द शुरू ही नहीं होता है एकदम तेज हो जाता है अथवा रोगी का सिरदर्द जो हल्का शुरू होता है पर कुछ मिनटों में तीव्र हो जाता है।
 2. सुबह उठते ही दर्द का शुरू हो जाना
 3. जैसे ही सिरदर्द शुरू होता है उल्टीयों (Repeated Vomiting) शुरू हो जाती हैं,
- इन सभी परिस्थितियों में रोगी को तुरंत दवा लेने का मौका नहीं मिलता है।
4. दवा की मात्रा कम गयी हो, रोगी ने पूरी दवा नहीं ली हो।

5. रोगी ने दवा तो ली है पर उसका पेट से पूरा एब्जोर्वसन (Absorption) नहीं हुआ हो। ऐसे रोगियों को नेसल स्प्रे (नाक से दवा देना) (Nasal Spray) या इंजेक्सन (Injection) का उपयोग करना पडता है।
6. माइग्रेन नींद में शुरू हो जाता है रात के 2 – 3 बजे।
7. अत्यधिक मितली (Severe Nausea)
इन सभी परिस्थितियों में रोगी को तुरंत दवा लेने का मौका नहीं मिलता है अथवा उल्टी या मितली के कारण दवा पेट में ठहर नहीं पाती है। ऐसे रोगियों को नेसल स्प्रे (नाक से दवा देना) (Nasal Spray) या इंजेक्सन (Injection) का उपयोग करना पडता है।
8. अगर सिरदर्द का रोगी कई प्रकार की दवाइयों ले रहा है तो कभी कभी उसे दर्द की दवाइयों से आराम नहीं आता है।
9. ऐसे रोगियों के लक्षणों का पुनः पूर्ण विषलेषण (Reassessment) होना चाहिये।
10. सिरदर्द कुछ घंटे ठीक रहता है फिर शुरू हो जाता है। ऐसे रोगियों को दो प्रकार की दवाओं का एक साथ उपयोग किया जाता है। जैसे –
रिजोरो 10 मि. ग्रा. और नेक्सडोम 500 मि. ग्राम
(Rizora 10mg and Naxdom 500mg)



30-40% रोगियों को तेज सिरदर्द की दवाओं का असर 2 घंटे में आ जाता है।
30% रोगियों को माइग्रेन का दर्द ठीक होने के बाद 24 घंटे के अंदर फिर से शुरू हो जाता है। समय पर तथा सही मात्रा लेने के बाद भी।

10. माइग्रेन उपचार के कुछ तथ्य –

- 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 बीमारियाँ जैसे कि व्लडप्रेसर, 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 बड जाती है
- तेज सिरदर्द की दवाइयों से तुरंत आराम आ जाता है।

- जैसे ही सिरदर्द शुरू हो या उसका आभास हो तीव्र सिरदर्द की दवा तुरंत लेना चाहिये। दवा लेने में देरी न करें। यह न सोचें कि दर्द अभी ठीक हो जायेगा।

11. सिरदर्द ठीक न होने के अन्य कारण -

- 1 . रोगी की अपेक्षाएँ - माइग्रेन दर्द पैदायशी ब्रेन की खराबी से होता है। यह जड़ से ठीक नहीं होता है। इसको सिर्फ नियंत्रण में किया जाता है। जैसे उम्र बढ़ती (45-50वर्ष) है माइग्रेन अपने आप ही कम होता है।
- 2 . रोगी माइग्रेन के ट्रिगर्स से बचाव नहीं करता है। माइग्रेन केवल दवाइयों से नियंत्रण में नहीं आता है ट्रिगर्स से बचाव करना अनिवार्य है।
- 3 . रोगी अपनी जीवनशैली में परिवर्तन नहीं लाता है जैसे समय पर नहीं सोना।
- 4 . मानसिक परेशानियां चिड़चिड़ाहट, गुस्सा, तनाव, उदासी आदि आदि
- 5 . दवाइयों को 3 से 6 माह के पहले ही बंद कर देना। दवाइयाँ कम से कम 6 माह तक लेना अनिवार्य है।
- 6 . मस्तिष्क की कोई गंभीर बीमारी तो नहीं है - सी.टी. अथवा एम.आर.आई. होना आवश्यक है। An undiagnosed secondary headache disorder is present
- 7 . दवाइयों का दुरुपयोग जैसे महीने में 15 से अधिक माइग्रेनिल, वासोग्रेन अथवा अन्य दर्द निवारक दवाइयो का उपयोग करना। महिलाओं में गर्भनिरोधक दवाइयों से भी दर्द बिगड़ता है।
- 8 . तीव्र दर्द निवारक दवाइयों का सेवन तुरंत नहीं करना।
- 9 . तीव्र दर्द के दौरान शोर और लाइट से दूर नहीं जाना।
- 10 . अनियमित दवाइयों का सेवन।

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

12. निम्नलिखित कारणों से माइग्रेन की तीव्रता बढ़ जाती है और अटैक बार बार होते हैं –

1. चिंता, गुस्सा एवं उदासीनता (Tension/ Irritability/ Depression)
2. ब्लडप्रेसर बढ़ने (Hypertension)
3. हार्मोनल पिल्स (गर्भनिरोधक गोलियां) (Pills)
4. सिरदर्द की बहुत अधिक दवाइयों खाने तथा कैफीन (Analgesic Abuse)
5. हायपोथायराइड बीमारी (Hypothyroidism)
6. व्यस्त तथा तनाव पूर्ण दिनचर्या (Busy Life Style)

13. 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 बॉट 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 नाकि आगे कि ओर झुककर।
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 और भोजन –

- 20% रोगियों को कुछ विशेष खाने (प्रीजर्वड फूड जैसे टोमेटो सॉस, पनीर से {Preserved food like Tomato ketchup, cheese}) सिरदर्द शुरू हो सकता है। ऐसे भोजन से सावधान रहें। माइग्रेन दर्द का सामान्य भोजन (खटटा, मीठा, चाट, चटनी, अचार आदि) से कोई संबंध नहीं होता है।

- अगर दर्द होने का आभास होता है तो तुरंत दवा लीजिये।
- अगर दर्द होने का आभास नहीं होता है तो जैसे ही सिरदर्द शुरू होता है तुरंत दवा लीजिये।

14. सिरदर्द और रोगी की जिम्मेदारियाँ –

दवाइयों से 50 सिरदर्द ठीक होता है। दवाइयों से 100 प्रतिशत आराम नहीं आता है। बचा हुआ 50 प्रतिशत सिरदर्द माइग्रेन ट्रिगर्स को समझने तथा उनसे बचाव करने से होता है। माइग्रेन ट्रिगर्स या कारण क्या होते हैं ? उन्हें समझें तथा बचने का प्रयास करें। हम इन कारणों से बचाव नहीं कर सकते, यह कहकर आप अपनी जिम्मेदारी से नहीं बच सकते हैं। अपने माइग्रेन ट्रिगर्स को समझें। माइग्रेन ट्रिगर्स (**Migraine Triggers**) इस प्रकार हैं –

1. थकान (Fatigue)
2. शोर (Noise)
3. कम नींद (Disturbed Sleep)
4. भूखा रहना (उपवास करना) (Fasting)

5. तनाव (Tension)
6. धूप/गर्मी (Sunlight)
7. मौषम परिवर्तन (Weather Changing)
8. यात्रा (Journey)
9. शादी/पार्टी (Marriage / Party)

माइग्रेन की सही डायग्नोसिस करना चिकित्सक का काम है। नियमित दवाइयों लेना रोगी का काम है। माइग्रेन ट्रिगर्स को समझाना चिकित्सक का कार्य है। ट्रिगर्स से बचाव करना रोगी के हाथ में है। अनियमित जीवन शैली और सिरदर्द का आपस में बड़ा घनिष्ठ संबंध है। संतुलित जीवन शैली ही सिरदर्द रहित जीवन का आधार है। अपने जीवन की जिम्मेदारी लीजिये।

असरदार इलाज के लिये उकसाने वाले तत्वों (Triggers) से बचकर रहने का हर संभव प्रयास करें।

माइग्रेन एक दर्द पूर्ण अनुभव है। माइग्रेन अटैक बार बार आते हैं जिसमें रोगी को सिरदर्द तो होता ही है पर अन्य लक्षण भी बहुत परेशान करते हैं। जैसे मितली, उल्टी, शोर और लाइट अत्यधिक बुरे लगना। माइग्रेन सिर्फ सिरदर्द ही नहीं है। माइग्रेन का दर्द कई प्रकार का होता है तथा उस के अनुरूप दवाइयों का उपयोग करना पडता है। रोगी को अपने दर्द के अनुभव को चिकित्सक को बताना आवश्यक है। माइग्रेन में दस प्रकार की विभिन्न दवायें उपलब्ध हैं। चिकित्सक और रोगी को मिलजुलकर सही दवा का चयन करना पडता है। कभी कभी एक प्रकार की दवा असर करना बंद कर देती है और दवा को बदलना पडता है। माइग्रेन कैलेंडर में यह सब तथ्य लिखकर चिकित्सक से 3 माह बाद पुनः परामर्श करना चाहिये। दवाइयों के मुख्य मुख्य दुष्प्रभाव को समझकर जायें। माइग्रेन दर्द एक साध्य रोग है और रोगी

अपना संपूर्ण आनंदमयी जीवन जी सकता है। इस पुस्तक का मुख्य उद्देश्य है रोगी को शंकाओं से मुक्त करना और माइग्रेन के उपचार में सक्षम बनाना। रोगी इस पुस्तक के बाद अपने अन्य परिवारजनों एवं अन्य संबंधित व्यक्तियों को सही जानकारी दे पाये।

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ समाप्त



References:

- Randolph W. Evans, Ninan T. Mathew; Handbook of headache, second edition; 2005.
- James W. Lance Peter J. Goadsby. Mechanism and management of headache; 7th edition. 2005.
- Jes Olesen, Peter J. Goadsby, Nabih M.Ramadan, Peer Tfelt-hansen, K.Michael A.Welch. The Headache 3rd Edition, 2006.
- Headache, Seminars in Neurology, (30) No 1.
- Headache, Seminars in Neurology, (30) No 2.
- American College of Physicians, Medical Knowledge Self Assessment Program (MKSAP) 2006
- David. W. Dodick Pearls Headache; Seminars in Neurology. Feb 2010
- Catherine A. Kernich, Migraine headache; The Neurologist, Oct. 2008
- A clinical study of migraine evolution. Headache, 2006; 46:1480 – 86
- Clinical application of new therapeutic deliveries in migraine. Neurology, 2003;61 (suppl 4): S31 – 34.
- Prognosis of migraine and Tension Type Headache. Neurology,2005; 65, 580 – 85.

- Initiating and optimizing acute therapy for migraine: the role of patient-centered stratified care. The Amer J of Med (2005) 118, Suppl; 1, 185-275.
- Peter J. Goodby, Till Sprenger, Current practice and future direction in the prevention and acute management of migraine; Lancet Neurol, 2010; 9: 285 - 98

सिरदर्द की दवाओं के दुष्प्रभाव

ट्रिप्टान्स के दुष्प्रभाव –

Triptans : asthenia, Heaviness other than chest or neck, Dry mouth, Nausea, Dizziness, Somnolence, Paresthesia, Warm Sensation, Chest related Adverse Effects – Tightness, pain, heaviness, pressure, Tingling, Numbness.

कमजोरी, गर्दन और सीने में भारीपन, मुँह सूखना, उल्टी का जी करना, चक्कर, नींद, झुनझुनी, गर्माहट, सीने से संबंधित परेशानियों – खिचाव, दर्द, भारीपन, दवाब

ट्रिप्टान्स का प्रयोग न करें – हृदय संबंधी रोगियों में, अनियंत्रित ब्लडप्रेसर के रोगियों में, लकवे के रोगियों में, मधुमेह के रोगियों में आदि।

Propranolol – Fatigue, Cold extremities, Vivid Dreaming, Depression , sexual weakness

प्रोप्रेनोलॉल के दुष्प्रभाव – थकान, हाथ पैरों का ठंडा होना, रात में अजीब सपने आना, उदासी।

प्रोप्रेनोलॉल का प्रयोग न करें – अस्थमा , मधुमेह , हृदय संबंधी रोगियों में।

Valporate - Tremor, Sedation, Asthenia, Encephalopathy, Extrapyrimal symptoms, Nausea, Vomiting, Hyperammonaemia, Weight gain, Polycystic

obesity syndrome, Hair loss, Platelet and coagulation disorders , Liver toxicity, Pancreatitis, Teratogenic effects (including spina bifida)

कंपन, नींद आना, कमजोरी, बेहोशी आना, हाथ पैरों में शिथिलता आना, उल्टी का जी करना, उल्टी होना, रक्त में अमोनिया का स्तर बढ जाना, वजन बढना, महिलाओं में वजन बढना तथा माहवारी में गड़बडी, बाल झडना, रक्त में प्लेटिलेट की कमी, लीवर पर बुरा असर, पेट की पेनक्रियास ग्रंथि पर बुरा असर, गर्भस्थ शिशु पर बुरा असर जैसे – रीड की हड्डी में परेशानी।
वालपोरेट का प्रयोग न करें – लीवर संबधी बीमारियों में।

Topiramate - Paraesthesia, Dizziness, Ataxia, Headache, Tremor, Somnolence, Cognitive dysfunction, Confusion, Agitation, Amnesia, Depression, Emotional lability, Nausea, Diarrhoea, Diplopia, Weight loss

झुनझुनी, चक्कर आना, चलने में लडखडाना, सिरदर्द, कंपन, नींद आना, दिमाग का सामान्य गति से काम नहीं करना, तर्क कम हो जाना, कन्फ्यूजन, एक जगह आराम से नहीं बैठ पाना, याददास्त कमजोर हो जाना, मन उदास होना, अत्यधिक भावनात्मक हो जाना, उल्टी का जी करना, दस्त लगना, दो दो दिखना, वजन कम होना। यह दवा ग्लूकोमा तथा गुर्दे की बीमारी वाले रोगियों का न दें।

Amitryptiline – Sedation, Dryness of mouth, Weight gain, Sexual dysfunction, Constipation

एमीट्रिप्टीलीन के दुष्प्रभाव – नींद आना, मुँह सूखना, बजन बढना, शारीरिक कमजोरी, कब्ज आदि।
यह दवा ग्लूकोमा के रोगियों का न दें।

Flunarizine – Sedation, Weight gain, Depression, Tiredness

फलूनेराजीन के दुष्प्रभाव – नींद आना, बजन बढना, उदासी, थकान आदि।

यह दवा डिप्रेसन/उदासी के रोगियों का न दें।

Naproxen Sod. – Dyspepsia, Peptic ulcer.kidney disease पेट में जलन, पेट में छाले,यह दवा पेट में छाले या गुर्दे की बीमारी के रोगी को न दें।

माइग्रेशन

ekbxzsu

सुरक्षित तथा सफल उपचार

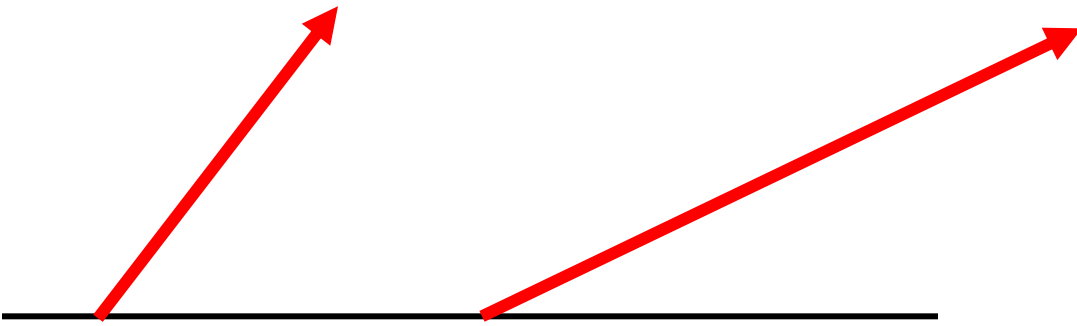
अनुक्रमणिका / विषय सूची

1. माइग्रेन एक अत्यंत दर्द पूर्ण अनुभव
2. माइग्रेन के रोग में ब्रेन में होने वाली आंतरिक विकृतियाँ
3. माइग्रेन सिर्फ सिरदर्द नहीं है।
4. माइग्रेन अटैक में विभिन्नतायें (Variability)
5. माइग्रेन की विभिन्न लक्षण एवं विविधतायें
6. माइग्रेन अटैक का उपचार
7. दवाइयों के दुष्प्रभाव
8. माइग्रेन अटैक के उपचार की सही पद्धति
9. माइग्रेन अटैक में आराम न आने के कारण
10. माइग्रेन उपचार के कुछ तथ्य
11. सिरदर्द ठीक न होने के अन्य कारण
12. माइग्रेन की तीव्रता और बार बार अटैक होने के कारण
13. दिनचर्या परिवर्तन हेतु सुझाव
14. रोगी की जिम्मेदारियाँ
15. बच्चों का माइग्रेन

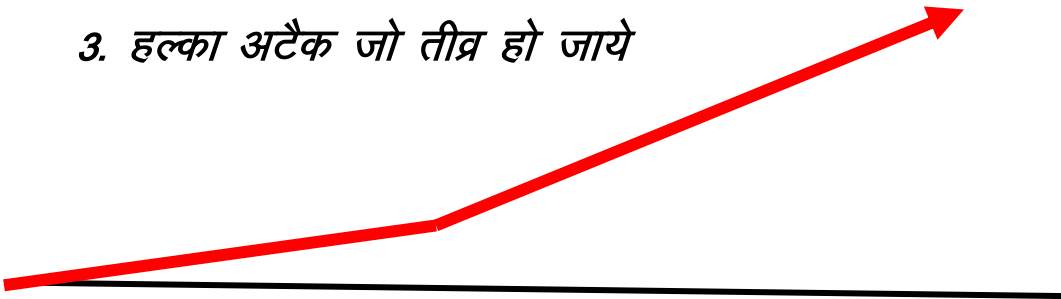
माइग्रेन अटैक के प्रकार

1. फास्ट माइग्रेन

2. स्लो माइग्रेन



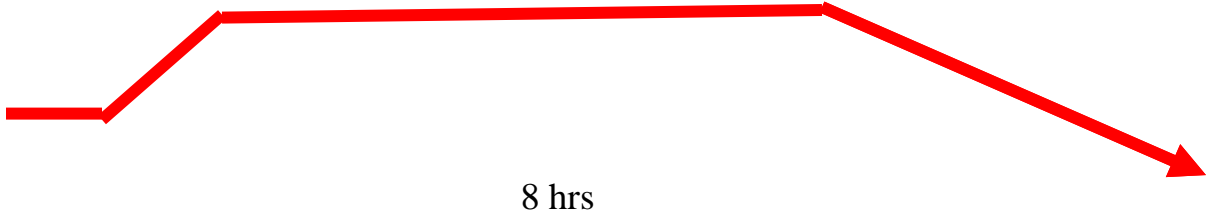
3. हल्का अटैक जो तीव्र हो जाये



4. कुछ घंटों का माइग्रेन



5. दिन भर का माइग्रेन



6. सुबह सुबह का माइग्रेन अटैक 7. सोते का माइग्रेन अटैक



8. अत्यधिक मितली वाला माइग्रेन

9. अत्यधिक उल्टी वाला माइग्रेन

10. विशेष माइग्रेन – बच्चों में माइग्रेन, माहवारी का माइग्रेन

1. सिरदर्द कितनी देर में अत्यंत तीव्र हो जाता है?

2 घंटे के अंदर – जोलमिस्ट नेसल स्प्रे

2 – 4 अथवा अधिक समय – टेब रिजोरा/नेक्सडोम 500 मि.ग्रा.

2. दर्द सुबह सुबह शुरू हो जाता है। – जोलमिस्ट नेसल स्प्रे

3. दर्द में अत्यधिक मितली होती है – जोलमिस्ट नेसल स्प्रे

4. दर्द में अत्यधिक उल्टी हो रही है – जोलमिस्ट नेसल स्प्रे

5. दर्द जो सुबह से शाम तक बना रहता है।

तुरंत आराम के लिये टेबलेट रिजोरा तथा लंबे समय तक आराम के लिये टेबलेट नैक्सडोम 500 मि.ग्रा.

6. अगर जोलमिस्ट तथा रिजोरा गोली से कोई दुष्प्रभाव हो रहा हो परंतु वह असरदार हों तो नाराट्रेक्स 2.5 मि.ग्रा. का उपयोग किया जा सकता है।

7. पहले 2 अटैक में कम मात्रा का उपयोग किया जाता है। आराम न आने पर मात्रा को बड़ाया जाता है। टेबलेट रिजोरा 5 मि.ग्रा. यदि आराम नहीं आये तो 10 मि.ग्रा.

8. अगर रिजोरा 10 मि.ग्रा. से आराम नहीं आता है तो सुमीनेट 50 मि. ग्रा. का किया जा सकता है।

9. अगर 2 घंटे में आराम नहीं आता है तो उसी दवा का एक और डोज इस प्रकार लिया जा सकता है। 24 घंटे के अंदर अधिकतम मात्रा इस प्रकार है –

दवा का नाम	दो गोलियों के बीच का अंतर	24 घंटे में अधिकतम मात्रा
*रिजोरा 10 मिली ग्राम (Tab. Rizora 10mg)	2 घंटे	3 गोली
*नाराट्रेक्स 2.5 (Tab. Naratrex 2.5mg)	4 घंटे	2 गोलियाँ
*सूमीनेट 50 (Tab. Suminat 50mg)	2 घंटे	4 गोलियाँ

10. अगर रोगी का दर्द 2 या 3 दिन पुराना हो गया है तथा आम दवाइयों से आराम नहीं आ रहा है तो ऐसे रोगी का उपचार भर्ती करके किया जाता है। जिसमें दवाइयों को नर्सों द्वारा दिया जाता है।

दवा का नाम	दो गोलियों के बीच का अंतर	24 घंटे में अधिकतम मात्रा
*रिजोरा 10 मिली ग्राम (Tab. Rizora 10mg)	2 घंटे	3 गोली
*नाराट्रेक्स 2.5 (Tab. Naratrex 2.5mg)	4 घंटे	2 गोलियाँ

*सूमीनेट 50 (Tab. Suminat 50mg)	2 घंटे	4 गोलियों
---------------------------------	--------	-----------

- *दवा हृदय रोगियों को नहीं दी जा सकती है। पेट में जलन होने पर टेबलेट पेन्टोडेक 40 (Tab. Pantodac 40mg) दवा का उपयोग या ठंडे दूध का उपयोग भी कर सकते हैं।

-

Symptomatic Treatment for Migraine in Children and Adolescents

Medication	Dosage
Acetaminophen	10-15 mg /kg orally (po)
Ibuprofen	10 mg /kg po
Naproxen Sodium	10 mg /kg po
Rizatriptan	6-8yr, 2.5mg 9-11yr, 5mg >12yr, 10mg

Migraine Abortive Therapy

Generic Name	Trade Name	Route	Dosage
Naratriptan	Naratrex	Oral	2.5 mg at onset; may repeat after 4 hrs; not to exceed 5 mg /24hrs
Rizatriptan	Rizora	Oral/Disintegrating Tab.	5 or 10 mg at onset; may repeat at 2 hrs intervals; not to exceed 30 mg /24hrs
Sumatriptan	Inj. Suminat	Subcutaneous	4 or 6 mg at onset, may repeat dose in 1 hr; up to 12mg /day
	Tab. Suminat	Oral	Start with 100mg at onset. If ineffective, dose can be repeated after 2 hrs, up to

			200mg
	Suminat Nasal Spray	Intranasal	5, 10 or 20 mg, one spray in one nostril at onset, may repeat once after 2 hrs, not exceed 40 mg/day

माइग्रेन के रोगी को दर्द होने पर निम्न प्रकार से उपचार (चिकित्सक के सुपरविजन में) किया जाता है -

3. सिरदर्द में क्षणिक राहत और फिर सिरदर्द शुरू हो जाये -

1. Tab. Naratrex 2.5mg

इस दवा का असर घंटों रह सकता है। यदि रोगी के अनुभव में दर्द, दवाइयां लेने के बाद फिर शुरू हो जाता है तो 1. Tab. Naratrex 2.5mg लंबे समय तक असरदार रहती है।

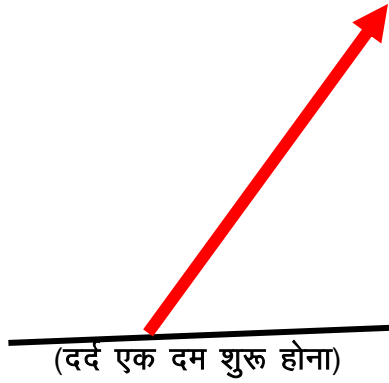
4. अगर तीव्र सिरदर्द की दवाइयों से पेट में जलन घबराहट आदी होती है तो Tab. Naratrex सबसे कम दुष्प्रभाव करने वाली दवा है।

5. अत्यंत तीव्र दर्द कम समय में शुरू हो जाये तो Zolmitriptan 5mg Nasal Spray का उपयोग करना चाहिए।

माइग्रेन अटैक के प्रकार

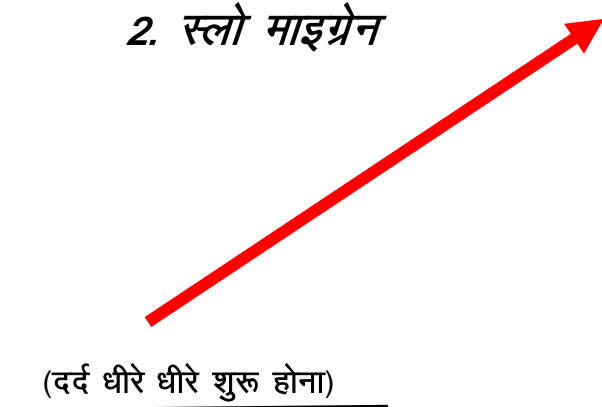
1. फास्ट माइग्रेन तेज दर्द

Rx.....



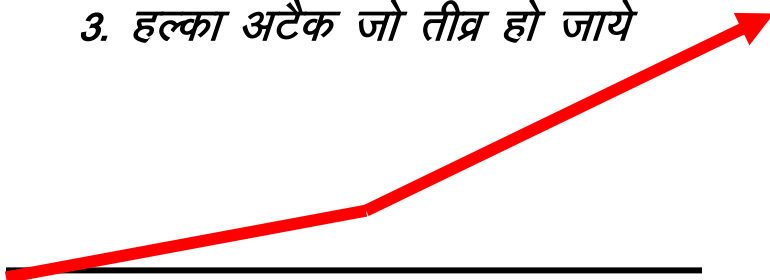
2. स्लो माइग्रेन

तेज दर्द Rx.....



3. हल्का अटैक जो तीव्र हो जाये

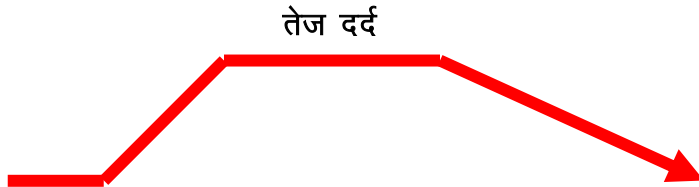
तेज दर्द Rx.....



(दर्द धीरे धीरे शुरू होकर कुछ घंटों में तीव्र होना)

4. कुछ घंटों का माइग्रेन

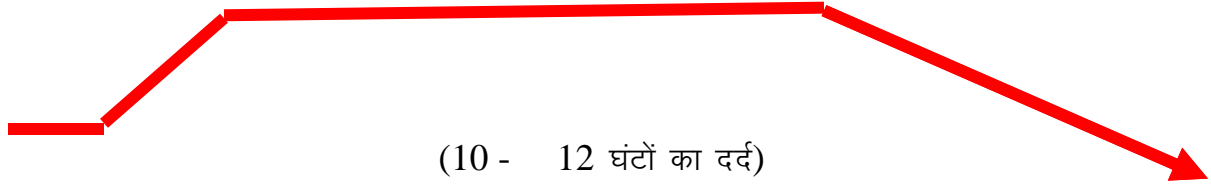
Rx.....



(दर्द शुरू होकर कुछ घंटों तक होना)

5. दिन भर का माइग्रेन

Rx.....



(10 - 12 घंटों का दर्द)

6. सुबह सुबह का माइग्रेन अटैक

Rx.....

7. सोते का माइग्रेन अटैक

Rx.....

8. अत्यधिक मितली वाला माइग्रेन

Rx.....

9. अत्यधिक उल्टी वाला माइग्रेन

Rx.....

10. विशेष माइग्रेन –

Rx.....

(बच्चों में माइग्रेन, माहवारी का माइग्रेन)

