

# माइग्रेन

माइग्रेन एक प्रकार का सरदर्द है जिसमें सिर के एक हिस्से में भारी धमक का अहसास होता है। माइग्रेन का हमला होने पर कई दिनों या घंटों तक सिर में एक विशेष प्रकार का दर्द बना रहता है और यह इतना जोरदार हो जाता है कि रोगी बस एक ही चीज चाहता है – वह किसी अंधेरे स्थान में लेटा रहे जहां कोई आवाज न हो।



## माइग्रेन के क्या लक्षण हैं?

माइग्रेन के हमले के सबसे सामान्य लक्षण हैं सिर में जोरदार धमक से भरा दर्द, रोशनी और आवाज के प्रति अत्यधिक संवेदनशीलता, जी गिबलाना, उलटी होना और सुस्ती। कुछ लोगों को आंखों के सामने धब्बे या चमकती रोशनी दिखाई पड़ सकती है या दर्द शुरू होने से पहले अस्थायी रूप से उनकी नज़रें धुंधली हो सकती हैं।



## माइग्रेन के क्या कारण हैं?

हालांकि माइग्रेन की ठीक-ठीक वजह पूरी तरह नहीं समझी जा सकी है, फिर भी माइग्रेन से पीड़ित लोगों का मस्तिष्क अधिक संवेदनशील होता है, इसलिए वे कई चीजों (स्ट्रिमुलाई) के प्रति अत्यधिक संवेदनशील हो जाते हैं जो किसी भी सामान्य व्यक्ति को प्रभावित नहीं करती या जिन्हें माइग्रेन की शिकायत न हो। माइग्रेन का एक कारण मस्तिष्क में प्राकृतिक रूप से उत्पन्न होने वाले पदार्थों के स्तर में असामान्य परिवर्तन को भी माना जाता है। माइग्रेन ट्रिगर्स कहे जाने वाले कुछ अत्यधिक रोगी हैं जिनकी वजह से माइग्रेन दर्द बढ़ सकता है।

करें

- ✓ अपने माइग्रेन के कारणों (ट्रिगर्स) की पहचान करें और उनसे बचने का प्रयास करें
- ✓ सोने और उठने का एक नियमित समय रखें
- ✓ पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं
- ✓ गहरी सांस लेने और तनाव से मुक्ति की विधियों का अभ्यास करें।

न करें

- ✗ भूखे पेट न रहे, भोजन के बीच ज्यादा अंतराल न रखें
- ✗ कॉफी और अल्कोहल-युक्त पेय-पदार्थ न लें
- ✗ ज्यादा तनाव न लें
- ✗ शोर से बचें
- ✗ फ्लैशिंग या चकाचौंध करने वाली रोशनी और रिफ्लेक्ट करने वाली सतहों को देखने से बचें



माइग्रेन :  
भ्रम और तथ्य

**भ्रम 1:** माइग्रेन केवल एक सरदर्द है

**तथ्य:** माइग्रेन अत्यधिक स्नायु दुर्बलता का रोग है। कई लोग ऐडसास नहीं कर पाते कि माइग्रेन से कितनी कमजोरी और तकलीफ हो सकती है, और माइग्रेन उत्पन्न होने के समय की कमजोरी के अलावा, माइग्रेन रोगी के दैनिक जीवन से जुड़ी गतिविधियों की क्षमता को प्रभावित कर देता है, चाहे स्कूल जाना हो या काम पर या फिर अपने परिवार के साथ या सामाजिक गतिविधियों में समय बिताना हो।

**भ्रम 2:** खासतौर पर लड़कियां माइग्रेन से अधिक पीड़ित होती हैं।

**तथ्य:** 12 वर्ष से कम आयु के लड़कें और लड़कियां समान संख्या में माइग्रेन से पीड़ित होती हैं। वयस्क आयु के पुरुषों की तुलना में महिलाओं में आनुवंशिक तथा हार्मोन संबंधी परिवर्तन और मस्तिष्क के जैवरासायनों पर इनके असर की वजह से माइग्रेन अधिक देखा जाता है।

माइग्रेन का कोई सटीक इलाज नहीं है। फिर भी अपने डॉक्टर की सलाहों का पालन करने से आपको माइग्रेन के सरदर्द से आराम मिल सकता है, और आप आगे होने वाले माइग्रेन के हमलों में इसकी आवृत्ति, तीव्रता और अवधि को कम कर सकते हैं।