

क्या माइग्रेन का मतलब सिर्फ दवा है? जानिए प्रसिद्ध न्यूरोलॉजिस्ट की राय!

डॉ. एम एम सामिम की सलाह

लेखक:



डॉ. एम एम सामिम
डी.एम. न्यूरोलॉजी (गोल्ड
मेडलिस्ट), निमहंस,
बंगलुरु, एमआरसीपी
एससीई न्यूरोलॉजी, लंदन

दुनिया भर में हर 100 लोगों में से 12 से 15 लोग माइग्रेन से पीड़ित हैं। यह बीमारी रोगजनित परेशानियों के कारण दूसरे स्थान पर है। महिलाओं में यह बीमारी अधिक देखी जाती है, खासकर 30 से 39 साल की उम्र में इसका प्रकोप और बढ़ जाता है। सिर के आधे हिस्से में दर्द इस बीमारी का मुख्य लक्षण है, और इसीलिए इसका नाम माइग्रेन है, जो ग्रीक शब्द है और इसका अर्थ है "आधा सिर"। माइग्रेन का दर्द लगभग हर परिवार में किसी न किसी को प्रभावित करता है। इस बीमारी के लिए लोग अलग-अलग डॉक्टरों के पास जाते हैं, दवाएं लेते हैं और जीवन में कई समस्याओं का सामना करते हैं।

कई मरीज मेरे पास आते हैं और पूछते हैं, क्या माइग्रेन का इलाज सिर्फ दवाओं तक सीमित है, या इसके अलावा कोई और समाधान है जो दवाओं की मात्रा कम करने या बंद करने में मदद कर सकता है? हां, अमेरिकन माइग्रेन फाउंडेशन और दुनिया के कई प्रसिद्ध अस्पताल इस थेरेपी को समर्थन देते हैं और प्रचार करते हैं। इसे "सीड्स (SEEDS) फॉर सक्सेस इन माइग्रेन मैनेजमेंट" कहा जाता है। सीड्स पांच वैज्ञानिक तरीकों का समूह है, जिन्हें अपनाकर माइग्रेन के दर्द को दवाओं के

बिना या दवाओं की मात्रा कम करके नियंत्रित किया जा सकता है।

सीड्स का मतलब:

- S (स्लीप): नींद
- E (ईट): खानपान
- E (एक्सरसाइज): व्यायाम
- D (डायरी): दैनिक रिकॉर्ड
- S (स्ट्रेस): तनाव

नींद (स्लीप):

माइग्रेन के मरीजों में देखा गया है कि जिस दिन उनकी नींद कम होती है या रात में नींद की गुणवत्ता खराब होती है, उस दिन उन्हें माइग्रेन का अटैक अधिक होता है। इसलिए सही समय पर सोना और पर्याप्त नींद लेना माइग्रेन के मरीजों के लिए बेहद जरूरी है।

खानपान (ईट):

माइग्रेन के मरीजों के लिए खानपान बहुत महत्वपूर्ण है। कुछ खाद्य पदार्थ माइग्रेन के अटैक को ट्रिगर कर सकते हैं, जबकि कुछ फायदेमंद हो सकते हैं। विज्ञान कहता है कि माइग्रेन के मरीजों के शरीर में अक्सर पानी की कमी होती है। वे पर्याप्त पानी नहीं पीते और डिहाइड्रेटेड रहते हैं। यह डिहाइड्रेशन माइग्रेन के अटैक को बढ़ा सकता है। इसलिए रोजाना तीन से चार लीटर पानी पीना चाहिए। हालांकि, अगर आपको कोई मेडिकल समस्या (जैसे किडनी या हृदय रोग) है, तो डॉक्टर की सलाह के अनुसार पानी पिएं।

माइग्रेन के मरीजों के सिर के द्रव में सोडियम या नमक की मात्रा अधिक होती है। इसलिए

खाने में नमक की मात्रा कम करने से माइग्रेन के अटैक को कम किया जा सकता है। नमक स्वाद के अनुसार खाएं, लेकिन अधिक नहीं।

कच्चा नमक, भुना हुआ नमक या उबला हुआ नमक—सभी एक जैसी समस्या पैदा करते हैं। पैकेट वाले नट्स या स्नैक्स में अधिक नमक होता है, जो माइग्रेन को ट्रिगर कर सकता है।

उच्च वसा वाले खाद्य पदार्थ, खासकर ट्रांस फैट (बार-बार गर्म किए गए तेल में तले हुए खाद्य पदार्थ), माइग्रेन का कारण बन सकते हैं। कम वसा वाले खाद्य पदार्थ माइग्रेन को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। इसके

अलावा, अधिक चाय, कॉफी या एनर्जी ड्रिंक भी माइग्रेन के अटैक को बढ़ा सकते हैं। दिन में एक से दो कप कॉफी ही काफी है।

ग्लूटेन एक प्रोटीन है जो गेहूं, राई, जौ आदि में पाया जाता है। ग्लूटेन माइग्रेन के अटैक को बढ़ा सकता है। इसलिए माइग्रेन के मरीजों को ग्लूटेन युक्त खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए।

हिस्टामिन युक्त खाद्य पदार्थ जैसे कि पुरानी चीज़, वाइन, बियर और कुछ सब्जियां माइग्रेन के अटैक को बढ़ा सकती हैं। टायरामिन नामक रसायन, जो स्मोक्ड मछली, मांस और पुरानी चीज़ में अधिक होता है, माइग्रेन के दर्द को बढ़ा सकता है।

प्रोसेस्ड और पैकेज्ड खाद्य पदार्थों में मोनोसोडियम ग्लूटामेट (एमएसजी) नामक रसायन होता है, जो माइग्रेन के दर्द का कारण बन सकता है। एमएसजी एक फ्लेवर एनहांसर (स्वाद बढ़ाने वाला) है जो प्रोसेस्ड और पैकेज्ड खाद्य पदार्थों में इस्तेमाल किया जाता है। यह रसायन माइग्रेन के दर्द को ट्रिगर कर सकता

है। इसलिए माइग्रेन के मरीजों को इस तरह के खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए।

व्यायाम (एक्सरसाइज):

माइग्रेन के मरीज अक्सर कहते हैं कि उन्हें सिरदर्द के कारण व्यायाम करने में दिक्कत होती है। लेकिन देखा गया है कि जो लोग नियमित रूप से व्यायाम करते हैं, उन्हें माइग्रेन के अटैक कम होते हैं। चलना, जॉगिंग, साइकिल चलाना, तैराकी आदि व्यायाम माइग्रेन को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।

डायरी (दैनिक रिकॉर्ड):

माइग्रेन एक जटिल समस्या है, और इसके कारण और ट्रिगर हर व्यक्ति के लिए अलग हो सकते हैं। माइग्रेन के अटैक कब होते हैं, कितने तीव्र होते हैं, और किन कारणों से होते हैं—इन सभी जानकारियों को ट्रैक करना माइग्रेन को नियंत्रित करने के लिए बहुत जरूरी है। इस काम में डायरी या दैनिक रिकॉर्ड एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में काम करता है।

डायरी क्यों जरूरी है?

माइग्रेन के ट्रिगर को पहचानने के लिए डायरी बहुत जरूरी है। दैनिक खानपान, नींद के पैटर्न, तनाव, शारीरिक गतिविधि और पर्यावरणीय कारक जैसे विभिन्न चीजें माइग्रेन के अटैक को प्रभावित कर सकती हैं। डायरी में इन सभी जानकारियों को लिखकर रखने से आप और आपके डॉक्टर आसानी से समझ सकते हैं कि कौन सी चीजें माइग्रेन के अटैक को ट्रिगर कर रही हैं।

डायरी में क्या लिखें?

माइग्रेन डायरी में निम्नलिखित जानकारियां लिखें:

1. अटैक की तारीख और समय।
2. दर्द की तीव्रता (0 से 10 के पैमाने पर)।
3. दर्द का प्रकार और स्थान।
4. अन्य लक्षण (जैसे मतली, उल्टी, प्रकाश या ध्वनि के प्रति संवेदनशीलता)।
5. खानपान और पेय पदार्थ।
6. नींद की अवधि और गुणवत्ता।
7. तनाव या भावनात्मक घटनाएं।
8. शारीरिक गतिविधि।
9. दवाएं और उनकी प्रभावशीलता।
10. पर्यावरणीय कारक (जैसे मौसम, तापमान)।

तनाव (स्ट्रेस):

तनाव माइग्रेन का एक बड़ा कारण है। योग, प्राणायाम, ध्यान और बायोफीडबैक जैसी तकनीकें तनाव को कम करने में मदद करती हैं।

सावधानी:

अगर सिरदर्द के साथ निम्नलिखित लक्षण दिखाई दें, तो यह गंभीर स्वास्थ्य समस्या का संकेत हो सकता है और तुरंत न्यूरोलॉजिस्ट से परामर्श करना चाहिए:

1. जीवन का सबसे तीव्र सिरदर्द।
2. अचानक दृष्टि खोना या धुंधला दिखाई देना।

3. मानसिक भ्रम, गलत बोलना, दौरे पड़ना या बेहोश होना।
4. गर्दन अकड़ना या सिर हिलाने में दिक्कत।
5. सुबह जागने पर या रात में सिरदर्द होना।
6. लगातार या तीव्र उल्टी।
7. कानों में घंटी बजना।
8. हाथ या पैर में कमजोरी, सुन्नता या झनझनाहट।
9. वजन बढ़ना या मासिक धर्म में बदलाव (महिलाओं में)।
10. हार्मोनल गोलियां (जन्म नियंत्रण गोलियां, मासिक धर्म की गोलियां आदि) लेने का इतिहास।
11. 50 साल की उम्र के बाद नया सिरदर्द, खासकर कैंसर का इतिहास होने पर।
12. बुखार, रात को पसीना आना या मांसपेशियों में दर्द के साथ सिरदर्द।
13. सिरदर्द की प्रकृति में अचानक बदलाव या तीव्रता बढ़ना।

नोट: यह जानकारी केवल शैक्षिक उद्देश्यों के लिए है। किसी भी चिकित्सा शुरू करने से पहले अपने न्यूरोलॉजिस्ट से परामर्श करें। माइग्रेन के बारे में जागरूक रहें और स्वस्थ रहें!