

HEADACHE

सरदर्द



Dr. Siddharth Deepak Kharkar

डॉ. सिद्धार्थ दिपक खारकर

A patient guide
मरीजों के लिए स्वास्थ्य शिक्षा

www.drkharkar.com

© Dr. Siddharth Deepak Kharkar, July 2015

Ashirwaad,
Behind Dr. Desai Hospital,
Raje Shivaji Marg,
Virar (West)
Maharashtra, INDIA 401303

All Rights Reserved. No part of this book may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from Dr. Siddharth Deepak Kharkar. Violators will be prosecuted under the Indian Copyright Act.



WARNING:

Do not take or change any medication without consulting your doctor. Obtaining medications without a prescription is illegal in India, and taking medications without consulting a doctor can lead to life-threatening complications.

चेतावनी: अपने डॉक्टर की सलाह के बगैर कोई दवा न लें और ना ही बदलें. भारत में बिना डॉक्टर की इज़ाज़त के दवा प्राप्त करना गुनाह है. बिना डॉक्टर की सलाह के दवा लेना घातक हो सकता है.

PREFACE

Most doctors love to talk! All doctors want their patients to get well as soon as possible, and all of them know that educating patients about their illness is a critical part of this process.

Why do many patients complain that their doctor never talks to them? The primary reasons are focus and time. When you are in the doctor's office, your doctor is continuously focusing on important things while talking to you, while examining you, while prescribing medications. Your doctor is mentally reviewing years of accumulated information so that a serious problem is not missed, and optimum medications are prescribed.

By the time this process is complete, it's time to see the next patient! There is a shortage of doctors in India as compared to patients. In the US, I had the luxury of talking to a new patient for upto an hour and a follow-up patient for 30 minutes! Having such luxurious time-slots enables a relaxed conversation with the patient, during which not only the primary symptom but associated problems such as anxiety can be discussed in a relaxed, friendly manner. This luxury of time is impossible in India!

It is to overcome these constraints that I wrote this book. I, just like all doctors I know, want patients to be well informed about their illness. I hope that this book helps you (or your loved one) to understand your illness. I hope this book helps you build a better bond with your doctor and ask him/her more relevant questions. I hope this book motivates you to take your medications regularly. Above all, I sincerely hope this book helps you get better sooner.

With best wishes,

Dr. Siddharth Deepak Kharkar,

MBBS, MD (Neurology), MHS

प्रस्तावना

ज्यादातर डॉक्टरों को बात करना बहुत पसंद होता है. सभी डॉक्टर चाहते हैं के मरीज़ को जल्द से जल्द रहत मिले, और जानते हैं के ऐसा होने के मरीज़ को उसकी बीमारी ठीक तरह से समझाना जरूरी है.

फिर अक्सर मरीज़ ऐसा क्यों बोलते हैं के डॉक्टर हमसे बीमारी के बारे में बात ही नहीं करता? इसके दो मुख्य कारण हैं: ध्यान केन्द्रित करने की जरूरत और वक्त की कमी. आपका डॉक्टर आपसे बात करते-करते आप क्या कह रहे हैं, आप के लक्षण किस बात का संकेत दे रहे हैं, आपके तापस से कौंसी चीज़े पता लग रही हैं, इस पर निरंतर लक्ष केन्द्रित करता है. सालो से इकठ्ठा किया हुआ ज्ञान को आपका डॉक्टर जट से, मन-ही-मन चान लेता है. इस दौरान कई डॉक्टर इधर-उधर की बातें करना पसंद नहीं करते. फिर बड़ी दक्षता से गोलियां लिखी जाती हैं और इन गोलियां का सेवन समझाया जाता है.

और ये सब कार्य पुरे होते ही, दुसरे मरीज़ को देखने का समय हो जाता है! भारत में डॉक्टर की तुलना में मरीज़ बहुत ज्यादा होते हैं. जब मैं अमेरिका में काम करता था, तब मुझे नए मरीज़ से बात करने के लिए ४५ मिनट, और पुराना मरीज़ से बात करने के लिए ३० मिनट का समय मुझे उपलब्ध था. इतना समय मिलने पर मरीजों से आराम से उनकी बीमारी के बारे में, और बीमारी से जुडी चीजों के बारे में विस्तार में बात करना संभव था. पर दुर्भाग्य से हमारे देश में हर मरीज़ से इतने समय तक बात करना संभव नहीं होता.

इन वास्तविक तकलीफों को कम करने के लिए मैंने ये किताब लिखी है. सभी डॉक्टरों की तरह मैं भी चाहता हूँ के मरीजों को अपनी बीमारी के बारे में पूरी जानकारी हो. मेरी आशा है के ये किताब आपकी बीमारी समझने में आपकी मदद करेगी. मेरी आशा है के ये किताब आपके डॉक्टर की राय को समझने में आपकी सहायता करेगी, और आपको विवेकी प्रश्न पूछने का प्रोत्साहन देगी. मेरी आशा है के ये किताब आपको आपकी गोलियां नियमित रूप से लेने को प्रोत्साहित करेगी. और सबसे बढ़कर एक बात: मेरी आशा है के ये किताब आपकी बीमारी पर विजय पाने में आपकी मदद करेगी.

अनेक शुक्कम्राओ के साथ,

डॉक्टर सिद्धार्थ दीपक खारकर,

MBBS, MD (Neurology), MHS

ABOUT THE AUTHOR

Dr. Siddharth Kharkar graduated with his MBBS from Seth G.S. Medical College and K.E.M. Hospital in the year 2002 scoring first class in all subjects including distinctions. He then obtained his Master in Health Sciences degree from Johns Hopkins University in Baltimore, Maryland, USA.

Dr. Kharkar then pursued post graduate training in Internal Medicine at Washington Hospital Center / Georgetown University, Washington DC, USA. Next, he completed a residency in neurology at Drexel University in Philadelphia, USA.

After finishing his residency, he pursued a 2 year fellowship in Epilepsy at

University of California at San Francisco (UCSF), one of the most renowned centers for epilepsy treatment in the world. Recently, he completed a clinical attachment in movement disorders and Parkinson's disease at King's college in London, again a world-renowned center for movement disorders.

Dr. Kharkar was part of the epilepsy faculty at University of Alabama at Birmingham and was in-charge of the epilepsy division at the Veterans Affairs (Ex-Army) hospital at Birmingham. He has published numerous research papers in international journals, and has been on the review board of multiple internationally renowned journals including "Annals of Neurology" and "Neurosurgery".

Dr. Kharkar returned back to India after a successful career abroad with the strong desire of serving his fellow countrymen, and an intense motivation to contribute in advancing neurological care and research in India.

लेखक के बारे में जानकारी

डॉक्टर सिद्धार्थ खारकर ने अपनी MBBS की पढाई मुंबई के किंग एडवर्ड मेमोरियल हॉस्पिटल से पूरी की. इसके पश्चात उन्होंने अमेरिका की विश्व प्रसिध यूनिवर्सिटी जोन्स होपकिंस से मास्टर्स इन हेल्थ सायंसेस की डिग्री हासिल की.

फिर उनोहोने वाशिंगटन डी.सि., अमेरिका मे के वोशिंगटन हॉस्पिटल सेण्टर (WHC) / जोर्जटाउन यूनिवर्सिटी से आपनी इंटरनल मेडिसिन की पढाई पूरी की. इसके पश्चात उन्होंने फिलाडेल्फिया, अमेरिका में ड्रेक्सेल यूनिवर्सिटी से अपनी न्यूरोलॉजी की शिक्षा पूरी की.

न्यूरोलॉजी की शिक्षा पूरी करने के बाद उन्होंने सुपर-स्पेशलिटी शिक्षा पूरी करनी चाही. उन्होंने विश्व प्रसिध यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया एट सेन फ्रांसिस्को (UCSF) से दो साल की फ़ेलोशिप पूरी की. इसके पश्चात उन्होंने लंडन के किंग्स कॉलेज में पार्किन्संस और अन्य मूवमेंट की बिमारियों में क्लिनिकल एटेचमेंट पूरी की.

डॉक्टर खारकर अमेरिका में यूनिवर्सिटी ऑफ अल्बामा एट बर्मिंघम (UAB) में शिक्षक रह चुके है. बर्मिंघम के आर्मी हॉस्पिटल (VA) में वह एपिलेप्सी विभाग के प्रधान थे. उन्होंने अनेक प्रसिध श्रुन्क्लाओं में अपने अनुसंधान पेश किये है. वे अनेक जग प्रसिध अनुसंधान के ग्रंथो के संपादिक्य टीम पर रह चुके है.

विदेश में शिक्षण और काम करने के बाद डॉक्टर खारकर अपने देश वासियों के साथ रहने की इच्छा से, और भारत में न्यूरोलॉजी के मरीजों की देखबाल और यहां न्यूरोलॉजी का अनुसंधान को और भी अच्छा करने के मकसद से भारत लोट आए.



HEADACHE

Headaches can occur because of many diseases.

Effective treatment is available for almost all diseases causing headache.

Loud snoring may indicate a very serious disease called “Obstructive Sleep Apnea”



1

COMMON CAUSES OF HEADACHE

Doctor, about 2 times every year, I have a very severe headache. I feel very nauseous during that time. I get very irritable and shout at people if they talk in a loud voice. The headache lasts for almost 5 hours. Why does this happen? What are the causes of headache?

A headache can occur because of many diseases. We understand why some of these diseases produce headaches. However, the reason for some headaches is not understood well.

The causes that we understand well are called “Secondary” headaches, because they

are “secondary” to something we understand well. The ones that we don’t understand very well are called “Primary Headaches”.

Let’s talk about secondary headaches first, because they are easier to understand. There are more than 100 causes of secondary headache! Hence, I will focus on the common causes. Let’s start from the top of the body.

1. **Eye disease:** If you need spectacles, or if you wear spectacles but are wearing the wrong spectacles, you can get a headache. Frequently, headaches are caused by a slight squint that is not noticed even by opticians. Rarely, high pressure within the eye can cause headaches. It is therefore important to regularly get your eyes checked by an ophthalmologist. Your ophthalmologist or neurologist can use a special red-

colored glass to check if you have a slight squint.

2. **Sinus disease:** Sinuses are small pockets of air that are present around your nose. Infections or allergies can result in a lot of mucus accumulating in your sinuses, and this can cause a bad headache. Infections can be treated with antibiotics. Allergies can be prevented by avoiding exposure to dust, smoke, pet hair and flowers. Saline nasal sprays are very helpful for allergies.
3. **Ear infection:** Rarely a chronic infection of your inner ear can cause a headache. There may be pain behind the ear, you may have a fever and sometimes there may be a discharge of pus from the ear.
4. **Jaw disease:** If your jaw joint does not work properly, you can get a headache. Often people who have this problem will complain of a clicking sound while eating.
5. **Decaying teeth:** Other symptoms of tooth decay including bad mouth odor, and food sticking repeatedly at the same place while eating.
6. **“Obstructive Sleep Apnea”:** This is a very important disease to know. If you snore heavily at night, if your bed partner has noticed that you sometimes stop breathing at night, or if you feel sleepy during the day, you may have obstructive sleep apnea.

In this disease, your windpipe closes while you are sleeping. This causes the blood oxygen level to drop. Your brain does not get

adequate oxygen, and this causes a headache. This disease also increases the risk of heart attacks and lung disease.

Obstructive sleep apnea is diagnosed by making you sleep while being monitored by instruments that measure your breathing and blood oxygen level. This is called a “sleep study”.

This is a serious disease, but we have very effective treatments. Many people may get rid of this problem through weight loss and



SHOULD I GO TO A HOSPITAL IF I GET A SEVERE HEADACHE?

If you do not have a history of severe headaches, then the answer is a definite YES. A sudden headache frequently indicates a severe, possibly life-threatening problem.

If you have severe headaches in the past, then the answer is more difficult. Many people who have headaches such as migraine and cluster headache can easily recognize their headache. If you have the same type of headache that you usually have, then it is probably safe not to go to the hospital. If your headache persists, you can go to the hospital. There are some medications for migraine that can be given only through the blood. You can get these in most hospitals.

If your headache is much more severe than usual, or if the headache is just “different” as compared to your usual headaches, then YES, you should go to a hospital. Having Migraine does not protect you from other serious diseases that can cause headaches such as infections and stroke.

exercise, but people with severe problems may need a small machine that keeps your windpipe open while you are sleeping.

7. **Thyroid disease:** The thyroid gland is a small gland in your neck. If this gland does not produce enough thyroid hormone, you can get headaches. Other symptoms of hypothyroidism include weight gain, feeling very cold all the time, and chronic constipation.
8. **Neck arthritis:** As we get older, the soft covering around our bones (cartilage) gradually degenerates and the hard bones starts to brush against each other. This is called “Osteoarthritis”. Sometimes the bones brush against nerves and this can lead to headaches. Often people complain that the headache they used to have in their teenage years has come back, but this time it’s mostly on one side of their head. Surgery is usually not required. Headache and pain from neck arthritis usually subsides with medication.

There are many other, more uncommon, causes of headache.



2

UNCOMMON CAUSES OF HEADACHE

Doctor, please tell me about the uncommon causes too!

Millions of people in this world have headaches, but only a handful of these patients have a life-threatening disease.

If you are young, have had headaches for a long time, you are otherwise in good health and have no weakness of your arms or legs then it is very unlikely that your headache is due to a brain tumor. On the other hand, if you have never had headaches before and you start having them suddenly, or if they happen at night, or you get weak in one of your arms or legs, you should contact a doctor immediately.

There are more than 50 uncommon causes of headache! I will briefly tell you about 3 serious causes of headaches:

1. **Brain tumor:** The chance that any headache patient has a tumor is very low. But since it is a serious illness, many doctors will get an MRI of the brain (see the “Information for everyone” section) to make sure.
2. **Pseudo-tumor:** This disease often occurs in overweight women, but rarely may also occur in men. In this disease, the pressure inside the head increases. Often the patient starts hearing a ringing or whooshing sound, and she may have very short episodes of blurred vision

many times during the day. This disease can be controlled with medications, but the most important part of treatment is weight loss.

3. **Temporal arteritis:** This disease usually happens in elderly people. If an old member of your family starts complaining of headache on one side of the head which gets worse when he is eating food, he may have this disease. These patients may lose their eyesight if they are not treated promptly. Therefore it is essential to take them to an emergency room as soon as you recognize the symptoms.

There are many other diseases that can cause secondary headaches including infections and enlargement of blood vessels around the brain. If necessary, your doctor will talk to you about these diseases.

3

BRAIN TUMORS ARE QUITE RARE

Doctor ...Tumor?? I am really concerned that I have a tumor!

There is truly no reason to be anxious. As I said, the chance that your headaches are due to a tumor is very, very small. However, if you are very concerned, we can get an MRI of your brain.

Actually, most patients who have headache have "Primary Headaches", and we haven't even started to talk about them!

4

"PRIMARY HEADACHE"

Ok. "Primary Headaches"... Headaches whose cause medical science doesn't understand. But... what do you mean when you say this? Is there no cure available for these headaches?

It would be incorrect to say that we don't understand these diseases at all. We know a lot of things about primary headaches.

We know that you are more likely to have these diseases if one of your parents has them. We know that almost none of these illnesses are life-threatening. And we have very effective treatments for these headaches.

However, we do not understand the exact processes which cause these headaches. All tests done in these patients, including MRI, are usually normal.

5

TYPES OF "PRIMARY HEADACHE"

Ok... it's good to know that you have effective medications. Can you tell me more about Primary Headaches?

There are three main types of "Primary headaches".

1. **Migraine:** This is the most common type. Patients who have headaches for many years usually have migraine.

When patients get a headache due to migraine, their whole head starts hurting. They feel like someone is pounding on their head using a heavy hammer. Some patients complain that their head feels very heavy.

These patients get very irritated by bright lights and loud sounds because it makes their headache worse. They get nauseous, and some people may feel like vomiting. Migraine headaches can last for many hours, and can even last for a few days.

Some people with migraine see small dots or lines of light before they get their headache. Some people report that part of their vision has become blurred or completely black. These warning signs are called “Auras”. Only 20% of patients with migraine have an aura before their headache.

2. **Tension Headache:** This is also a common type of primary headache. The patient feels like someone has tied a belt around their head, and is pulling very

hard on it and compressing their head. These patients do not get very nauseous, and they are not very irritated by loud sounds and bright lights.

3. **Cluster headache:** This is a rare disease, but it causes the most severe headaches. Patients with cluster headache complain of severe pain on only side of their head. They report that it feels like someone is stabbing their face with a knife or is trying to burn it. Some patients report that it feels like someone is trying to rip out the eye on that side. The eye on that side becomes red and starts watering excessively. Sometimes, the face on that side may become red, start sweating and become weak.

Cluster headaches usually last less than 2 hours. However, there is a reason they are called “cluster” headaches: After the first headache subsides, multiple headaches keep on repeating in the same pattern over many days.

In addition to these three types, there are also other types including Trigeminal Neuralgia, SUNCT etc but these other headaches are very uncommon. If required, your doctor will talk to you about these headaches.

If you have nausea with your headaches, it is very likely that you have “MIGRAINE”.



6

TALK TO YOUR DOCTOR

This is a revelation for me. I did not know that headache can be caused by so many diseases. Which tests do we need to do to find out what is causing my headaches?

Discussing your symptoms with your doctor is more important than any test. There is no test that can diagnose primary headaches – there is no test for migraine, there is no test for cluster headache and so on.

As I said before, many doctors will get an MRI in patients who have headaches, especially if the headaches have started recently. This is just for extra safety, and the MRI is completely normal in most patients with headaches.

7

HEADACHE TRIGGERS

Doctor, based on what you have told me, I think I may have migraine. How can I avoid having these attacks of migraine?

Migraine attacks are often precipitated by small things. These small things are different in different people. If you stay away from things that precipitate your migraine, you may become headache-free!



Migraine patients frequently complain that one of the following 4 things causes a headache:

1. **Improper sleep:** This is probably the most important precipitant. Often it is the lack of sleep that precipitates a migraine, but sometimes sleeping too much can precipitate a migraine as well.

Therefore, it is important that people with migraine go to sleep at a fixed time, sleep for 8 hours, and then wake up at a fixed time. If you have some problem because of which you cannot sleep well, then it needs to be evaluated and treated. For example, obstructive sleep apnea can worsen your migraine.

2. **Hunger:** This is another important precipitant. If you find that you frequently run out of food at work or while traveling, you should keep some fruit with you at all times.
3. **Dust, smoke or bright light:** Most of us are exposed to these things while traveling. Smoke from cigarettes can also

precipitate migraine headaches in some people.

4. ***Sadness, anxiety and other psychological stressors:*** If you are very stressed out or anxious because of sad events in your life, or an upcoming deadline your headache can become worse. There is no reason to be ashamed about these problems. Just like any other disease, you should seek appropriate help from your doctor.

A few other things which may precipitate a headache in some patients. Other patients may find that these do not cause their headaches. If they don't cause your headaches, then by all means enjoy them!

1. ***Strong smells:*** For example perfumes, scented powder, paints, petrol, kerosene etc.
2. ***Strong tastes:*** For example, radish, chocolate, cheese, pickles etc. Red wine may also precipitate a headache. Most people are able to tolerate white wine.
3. ***Chemicals in the food:*** Food from restaurants/shops often has coloring agents, flavoring agents and preservatives which can precipitate a migraine headache in some patients. MSG in Chinese food and artificial sweeteners are some of the other chemicals in food that can precipitate a headache.
4. ***Travel:*** Long travel on winding roads can often precipitate a migraine. In fact, this used to happen to me when I was younger! Try traveling by trains for longer journeys instead.

A headache diary can be very useful in identifying triggers. It's very simple – every time you have a headache, you note in a diary how much you slept the previous day, whether you were exposed to smoke/dust/sunlight, whether you traveled and what you ate. Gradually, you will identify the small things precipitate your headaches. By avoiding these things, you may become headache-free without medications!

8

TREATMENT WITHOUT MEDICATIONS!

Doctor, you haven't spoken once about medications yet!

You may be familiar with the saying "Prevention is better than cure". We have very effective medications for migraine. But if you keep a diary, and identify your triggers, you may never need these medications!

9

MEDICATIONS FOR HEADACHE

I hope you are right! But collecting this information may take some time. I may find that I cannot avoid all the things that trigger my migraine. Even if I do these things, I could still get a headache! Please tell me about the medications available for migraine.

Travelling on long, winding roads can precipitate migraine headaches.

You are right, and have very intelligently identified the reasons why many patients who have migraine need medications. We have very effective medications for migraine. The medications can be divided into two types:

1. **"Preventive" medications:** These need to be taken daily. They reduce the chance that you will have a headache. A box on this page has the complete list of preventive medications that can be given to migraine patients. Your doctor can choose one of these medications based on your occupation, your blood pressure, whether you have depression, and other factors.
2. **"Abortive" medications:** These are to be taken as soon as the headaches start. There are many abortive medications, but the most effective are called "Triptans". There are many kinds of Triptans such as sumatriptan, rizatriptan, zolmitriptan etc... Although there are minor differences, all Triptans are more or less equally effective. Sumatriptan is usually the cheapest Triptan.

Every migraine patient does not need preventive medications. These need to be taken daily and just like any other medication have some side-effects. If you are



BOTOX INJECTIONS

Botox or "botulinum toxin" is a liquid that relaxes muscles. It is injected into multiple muscles in the back of the neck, and sometimes over the face. The procedure takes only a few minutes, is not very painful and is extremely safe. The effect of Botox starts about 1 week after injection, and lasts for around 3 months.

There is a huge controversy regarding the use of Botox in migraine. Some researchers think it is useful; other researchers think it is useless. I think the biological reasoning behind its use () is certainly sound. In my experience, it is most useful in a select group of patients. I think it is most useful in patients with neck arthritis who have compressed nerves in the neck, in which causes worsening of their migraine.

Most doctors will agree that, since it can be expensive, it should only be tried when oral medications have failed or cannot be given.

PROPHYLACTIC MEDICATIONS FOR MIGRAINE

Amitriptyline	<ul style="list-style-type: none"> ☑ May also help with depression
Propranolol, Metoprolol	<ul style="list-style-type: none"> ☑ May also help to lower blood pressure ☑ Do not take these medications if you have asthma, COPD or other breathing problems. ☑ Discuss risks with your doctor if you have a problem with heart rhythm or diabetes.
Topamax	<ul style="list-style-type: none"> ☑ Very effective medication ☑ Some patients may lose weight ☑ Higher doses may cause slowness in thinking ☑ There is a very small chance of getting kidney stones. You should make sure you are drinking enough water if you are taking this medication.
Valproate	<ul style="list-style-type: none"> ☑ Do not take this medication if you are pregnant, or plan to get pregnant ☑ Many patients gain weight while taking this medication
Verapamil	<ul style="list-style-type: none"> ☑ May also help with blood pressure ☑ Causes the least side-effects ☑ However, it is probably not as effective as the medications given above

*Only selected side-effects are mentioned.

WARNING ABOUT TRIPTANS:

Triptans work by constricting blood vessels. They are the most effective medications for terminating migraine. In most people, they are extremely safe and usually produce no noticeable side-effects.

But because they constrict blood vessels, the use of Triptans can be risky in the following groups of patients:

1. Patients who have had a previous heart attack
2. Patients who have had a previous stroke
3. Patients with severe problems with circulation in their legs
4. Patients who have very high blood pressure

Most doctors will not prescribe Triptans if you have any of these conditions. They are also usually not given if you are pregnant. Some researchers (Duong et al 2010) have proposed that it may be safe to take them in pregnancy. My advice to you is: don't take them in pregnancy until there is more data.





HOW TO USE TRIPTANS

There are two things to remember:

1. Take the Triptan as soon as you start having a headache: Many patients with Migraine are able to predict when a headache is going to become severe. This is the right time to take the Triptan. If you take it after the headache begins, it may not work.
2. Do not take many pills in a single day: The number of pills you can take in a day depends on the strength of each tablet. Most doctors will prescribe a moderate dose, so that if the headache does not get better with the first tablet, then a second tablet can be taken two hours later. In general, you should not take more than two tablets in a single day. Confirm your dose and instructions with your doctor.

having frequent headaches (once a week or more) then you should be given preventive treatment. Otherwise it is much better to take medications only when you have a headache.

10

SIDE-EFFECTS OF MEDICATIONS

Do these medications cause any side-effects?

All medications cause some side-effects, but usually the side-effects produced by these medications are mild. These have been described in a separate box.



A strong cup of tea or coffee may make your headache better. But do not drink more than 1-2 small cups at one time

11

OTHER THINGS YOU CAN DO

If I get a headache, what can I do to make things better?

As I mentioned earlier, you should take the “Triptan” as soon as you start having a bad headache. There are three other things you can do:

- a. Drink lots of water
- b. Stay away from bright lights and loud sounds
- c. Try to sleep for 1-2 hours
- d. Some people report that tea/coffee makes their headaches better. However, do not drink excessive quantities of tea/coffee. A cup or two is probably fine.

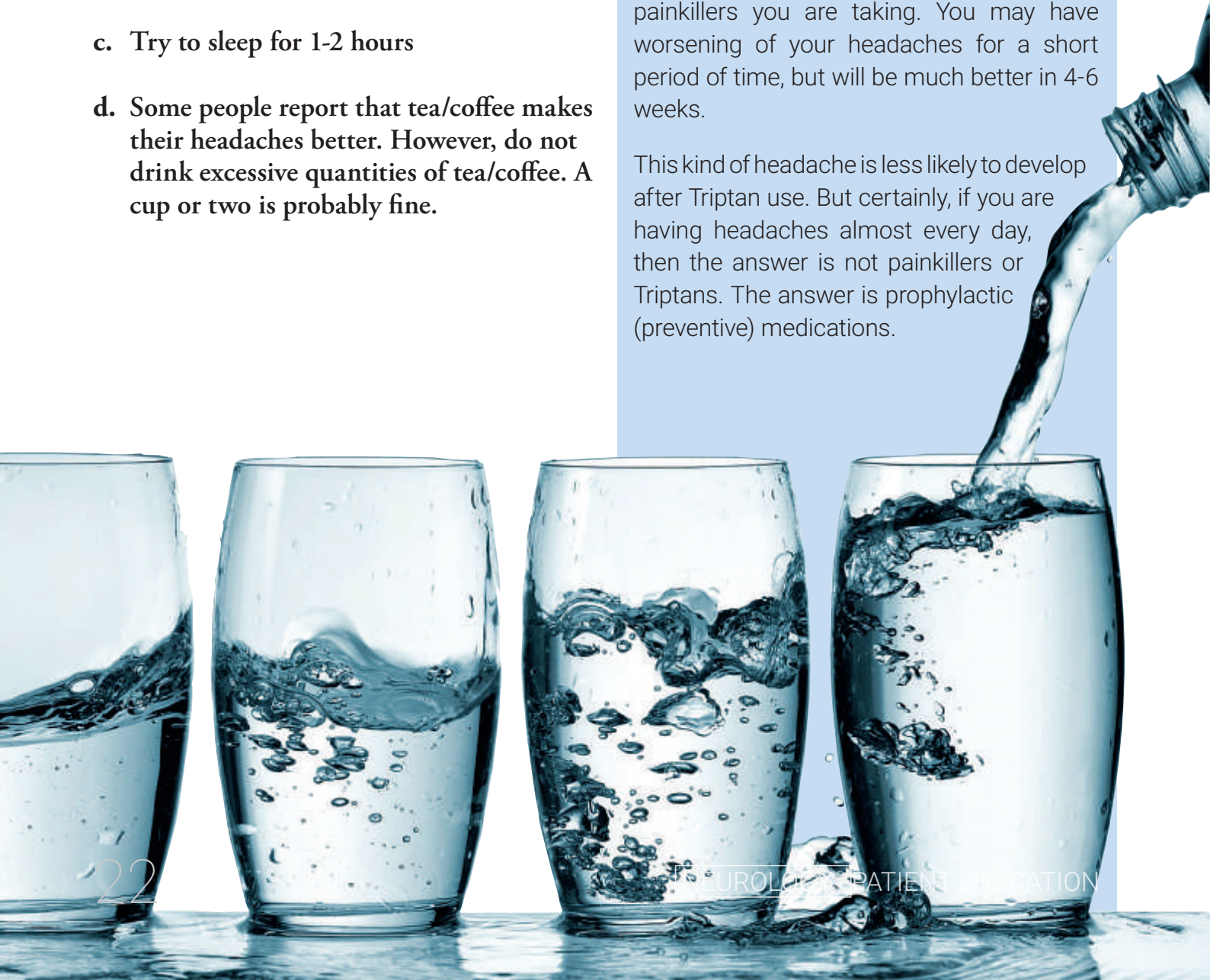
✔ “ANALGESIC OVERUSE HEADACHE” “PAINKILLER HEADACHE”

Common painkillers include paracetamol, ibuprofen, naproxen etc. These medications can be effective for mild-moderate headaches. But, you not use them very often.

If you use these medications often (more than 15 days in a month), you will start having a different kind of headache. A “Painkiller headache”. This is an extremely troublesome headache that involves your entire head, occurs daily, lasts the entire day and is very disabling.

If you do develop this kind of headache, the only treatment is to slowly decrease the painkillers you are taking. You may have worsening of your headaches for a short period of time, but will be much better in 4-6 weeks.

This kind of headache is less likely to develop after Triptan use. But certainly, if you are having headaches almost every day, then the answer is not painkillers or Triptans. The answer is prophylactic (preventive) medications.





सरदर्द

सरदर्द कई बीमारियों से हो सकते हैं. बहुत ही थोड़े लोगों के सरदर्द किसी जान-लेवा बीमारी के कारण होते हैं. सरदर्द की सभी बिमारियों पर असरदार दवाइयां उपलब्ध है.

जोरसे खरटि लेना एक गंभीर बीमारी का लक्षण हो सकता है. इस बीमारी का नाम है “ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एपनिया”.



1

सरदर्द के थोड़े सामान्य कारण

डॉक्टर, हर साल दो बार मुझे बहुत तेज सर-दर्द होता है. उस वक़्त मुझे कुछ खाने का मन नहीं करता. मैं बहुत गुस्सा महसूस करता हूँ और अगर लोग तेज आवाज़ में बात कर रहे होते हैं तो मैं उन पर चिल्ला पड़ता हूँ. सर-दर्द लगभग 5 घंटे चलता है. ऐसा क्यों होता है? सर दर्द के क्या कारण होते हैं?

सर दर्द के कई कारण होते हैं. इनमें से कुछ ऐसे हैं, जिन्हें हम पूरी तरह से समझ पाए हैं. इन्हें हम “सेकेंडरी सरदर्द” कहते हैं. कुछ ऐसे कारण भी हैं, जिन्हें हम पूरी तरह से नहीं समझ पाए हैं. इन्हें हम “प्रायमरी सरदर्द” कहते हैं.

पहले हम “सेकेंडरी सरदर्द” के बारे में बात करते हैं. ये सेकेंडरी सरदर्द कम आम होते हैं, मगर इनके बारे में जानना जरूरी है, क्योंकि इनमें से हर बीमारी का अलग उपचार होता है. मैं जानता हूँ कि हर बीमारी के बारे में पढ़ पाना थोड़ा मुश्किल होता है, पर हो सकता है, कि किसी बीमारी के बारे में पढ़ कर आप बोल उठें “अरे हाँ, मुझे ऐसा ही तो होता है!”

शरीर के ऊपरी भाग से शुरुआत करते हैं:

1. **सायनस की बीमारी:** आपके नाक के बाजू में कई खाली जगहें होती हैं, जिन्हें “सायनस” (या “सायनसेस”) कहते हैं. इनमें अगर सर्दी जम जाए तो सरदर्द हो सकता है. अक्सर ये सर्दी कीटाणुओं से ना होते हुए आप के आस-पास जो चीजें हैं, जैसे धूल, फूल, बिल्लियों या कुत्तों के बाल आदि के प्रतिक्रिया से, यानि “एलर्जी” से होती है. इन

दोनों प्रकार की सर्दियों के लिए उपचार उपलब्ध है।

2. **आँखों की बीमारी:** अगर आपको चश्मे की ज़रूरत है, या फिर अगर आप चश्मा पहनते हैं मगर आपको अलग चश्मे की ज़रूरत है, तो सरदर्द हो सकता है। अक्सर आंखें थोड़ी टेढ़ी होने के कारण सरदर्द हो सकता है। आपकी आँखें टेढ़ी हैं या नहीं, ये जानने के लिए डॉक्टर एक ख़ास तरह के लाल शीशे का इस्तमाल करता है। कभी-कभी आँखों के अन्दर का दबाव बढ़ जाने के कारण भी सर दर्द होता है – ये दबाव भी दवाखाने में ही आसानी से मापा जा सकता है।
3. **कान का संक्रमण:** अगर आपके कान में कोई सूक्ष्म जंतु चला जाए, और इसके कारण आपके कान में पस जमा हो जाये, तो भारी सरदर्द हो सकता है।
4. **जबड़े की बीमारी:** कुछ लोगों में जबड़े का जोड़ ठीक से काम ना करने के कारण सरदर्द होता है। अक्सर चबाते वक़्त ये जोड़ दर्द करता है या ज्यादा सरदर्द होता है, और कभी कभी चबाते वक़्त जबड़े से खटकने की आवाज़ आती है।
5. **दातों की सड़न:** दांत अगर सड़ जाए तो काफी सरदर्द हो सकता है। खाना बार-बार एक ही जगह पर अटक जाना और मुंह से बदबू आना दाँतों की सड़न के लक्षण हो सकते हैं।
6. **“ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एपनिया”:** ये बहुत ही महत्वपूर्ण कारण है। अगर आप रात को जोर से खर्राटे लेते हैं, अगर आपकी सांस रात को (सोते समय) रुक जाती है, या फिर अगर आपको दिन भर नींद आती है, तो आपको “ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एपनिया” की बीमारी हो सकती है।

इस बीमारी में सोते समय आपकी सांस की नली बंद हो जाती है। इसके कारण शरीर और दिमाग को हवा (“ऑक्सीजन”) नहीं मिलता। इस कारण सरदर्द, रक्त-दाब की समस्याएं, फेफड़ों की बीमारियाँ आदि अनेक बीमारियाँ हो सकती हैं।

ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एपनिया के निदान के लिए आप सोते वक़्त उपकरणों से आप पर नजर रखी जाती है। यह उपकरण आपकी साँसों को और रक्त के ओक्सीजन को मापता है। इसे “स्लीप स्टडी” (निद्रा अध्ययन) कहते हैं।

यह एक गंभीर बीमारी है, पर हमारे पास असरदार उपचार मौजूद हैं। कई लोगों को वजन कम करने और व्यायाम से फायदा मिलता है पर तीव्र समस्या के समय कई लोगों को रात को सोते समय एक छोटा-सा यन्त्र पहनना पड़ता है, जो उनकी सांस की नली को खुली रखता है।

7. **थाइरोइड की बीमारी:** थायरोइड की बीमारी होने के कई लक्षण होते हैं: बिना वजह वज़न बढ़ना, शौच निवृत्ति के समय तकलीफ होना, और हमेशा ठण्ड महसूस करना। लगभग 20% थाइरोइड के मरीजों को सरदर्द की शिकायत होती है, और



अगर बहुत जोरो से सरदर्द हो तो क्या अस्पताल जाना चाहिए?

अगर आपको पहले कभी तीव्र सरदर्द नहीं हुआ है तो उत्तर है – हाँ। अचानक से उठा तीव्र सरदर्द अक्सर किसी गहन और कभी कभी घातक समस्या का लक्षण हो सकता है।

अगर आपको पहले तीव्र सरदर्द होता रहा है तो उत्तर कुछ मुश्किल है। अक्सर मायग्रेन के मरीज अपने सरदर्द को पहचानते हैं। अगर यह पहले जैसा ही कोई सरदर्द है तो शायद अस्पताल ना जाना ठीक रहे। पर अगर सरदर्द बना रहे तो अस्पताल जाना चाहिए। मायग्रेन की कुछ दवाइयां केवल खून के जरिये ही दी जा सकती हैं। ये अधिकाँश अस्पतालों में मिल जाती हैं।

अगर आपका सरदर्द हमेशा होने वाले सरदर्द से तीव्र है, या अलग है तो आपको अस्पताल चले जाना चाहिए। मायग्रेन होने का अर्थ यह नहीं कि आपको कोई अन्य बीमारी नहीं हो सकती। स्ट्रोक या कीटाणु/इन्फेक्शन की वजह से भी सरदर्द होते हैं।

थाइरोइड की दवाई लेने से यह शिकायत पूरी तरह बंद हो जाती है।

8. **गर्दन का अर्थराइटिस:** जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, वैसे-वैसे हम सभी की हड्डियाँ थोड़ी-बहुत मात्रा में घिस जाती हैं। अगर ये ज्यादा घिस जाए, तो इसे “ओस्टियो-अर्थराइटिस” कहते हैं। कई लोगों में गर्दन में “ओस्टियो-अर्थराइटिस” हो जाने के कारण गर्दन की कोई नस दब जाती है। इससे कई बार उनका पुराना सरदर्द बढ़ जाता है, या फिर सरदर्द होना शुरू हो जाता है। ऐसा सरदर्द अक्सर सर के एक ही तरफ ज्यादा होता है। अगर सिर्फ सरदर्द की तकलीफ हो तो गर्दन के आर्थराइटिस के लिए सर्जरी नहीं करवानी पड़ती, और दवाइयों से ही काफी राहत मिल जाती है।

इसके अलावा भी कई और, असामान्य, कारण भी हैं।



2

सरदर्द के थोड़े असामान्य कारण

डॉक्टर, मुझे असामान्य कारणों के बारे में भी बताइए।

दुनिया-भर में करोड़ों लोगों को सरदर्द की तकलीफ रहती है, मगर इनमें से बहुत कम लोगों में सरदर्द कोई जान-लेवा कारणों से होता है।

हाँ, अगर आपको पहले कभी सरदर्द नहीं हुआ और अचानक से होने लगे, या फिर आपको अचानक से भारी सरदर्द हो जाए तो तुरंत अपने डॉक्टर से मिलें, क्योंकि ये लक्षण गंभीर कारणों के संकेत हो सकते हैं।

सरदर्द के 50 से भी अधिक असामान्य कारण हैं! मैं आपको 3 गंभीर कारणों के बारे में यहाँ बता रहा हूँ:

1. **दिमाग में ट्यूमर:** बहुत ही थोड़े लोगों में दिमाग में ट्यूमर के कारण सरदर्द होता है। अक्सर डॉक्टर सरदर्द के मरीजों में दिमाग की एम-आर-आय (“सब के लिए जानकारी” भाग देखें) करवाते हैं। ये ज्यादा सुरक्षा के लिए होते हैं, और लगभग सभी लोगों में ये एम-आर-आय में कुछ खराब नजर नहीं आता।
2. **“स्यूडो-ट्यूमर”:** ये बीमारी अक्सर महिलाओं में होती है, मगर पुरुषों में भी पायी जा सकती है। जिनका वजन बहुत ज्यादा है और कद कम है ऐसे कई लोगों में ये बीमारी होती है। इस बीमारी में सर के अन्दर का दबाव बहुत ज्यादा बढ़ जाता है। अक्सर इन लोगों को कानों में सीटी जैसी आवाज़ सुनाई देती है, और आँखों के सामने दिन में कई बार - चंद क्षणों की लिए - अचानक अंधेरा छा जाता है। इस बीमारी के लिए दवाइयाँ उपलब्ध हैं, पर इस स्थिति में वजन कम करना बहुत ज्यादा जरूरी है।
3. **“टेम्पोरल अर्थराइटिस”:** ये बीमारी बुजुर्ग लोगों में होती है। अगर आपको या आपके घर के किसी

बुजुर्ग सदस्य को अचानक सर के एक हिस्से में दर्द शुरू हो जाए, चबाते वक्त सर दर्द करने लगे, या फिर एक आँख की दृष्टि धुंधली हो जाए, तो उन्हें ये बीमारी हो सकती है. उनको उसी वक्त, बिना देरी किये, किसी अस्पताल ले जाना चाहिए. ऐसी स्थिति में देरी करने से दृष्टि हमेशा के लिए जा सकती है.

कुछ और कारण है- जैसे दिमाग में इन्फेक्शन (कीटाणुओं) का होना, रक्त की गांठ होना, रक्त की कोई एक नली ज्यादा बड़ी हो जाना, इत्यादि. मगर ये सभी कारण बहुत ही ज्यादा असामान्य है. अगर जरूरत पड़े तो आपका डॉक्टर इन अन्य बीमारियों के बारे में आपको जानकारी दे सकता है.

3

ट्यूमर की संभावना बहुत कम

डॉक्टर... ट्यूमर?? मैं डर गया हूँ?

देखिये, डरिये मत. जैसा मैंने कहा, इस दुनिया में करोड़ों लोगों को सरदर्द की शिकायत होती है पर उनमें से बहुत ही कम को कोई घातक बीमारी होती है. अगर आपकी उम्र कम है, आपको सरदर्द की बीमारी कई सालों से है और ये बहुत ज्यादा नहीं बढ़ रही, और अगर आपके हाथ या पैर में कमजोरी नहीं है, तो इसकी बहुत कम संभावना है कि आपको दिमाग के ट्यूमर जैसी कोई गंभीर बीमारी हो. अतः आप डरे नहीं. फिर भी, अगर आप चाहें, तो हम आपके दिमाग का एम-आर-आय (MRI) निकलवा लेते है.

असल में, सरदर्द के ज्यादातर लोगों को “प्रायमरी सरदर्द” की बीमारी होती है, जिनके बारे में तो हमने अब तक बात ही नहीं की !

4

“प्रायमरी सरदर्द”

अच्छा. “प्रायमरी सरदर्द”.... मतलब सरदर्द के वो कारण जिन्हें मेडिकल साइंस अब तक पूरी तरह समझ नहीं पाया... पर ऐसा कहने का मतलब क्या है.... इन का कोई उपचार नहीं है?

ये नहीं है कि “प्रायमरी सरदर्द” की बिमारियों के बारे में हम कुछ भी नहीं जानते. हम इनके बारे में काफी जानकारी रखते हैं.

हम ये जानते है कि इनमें से कई बीमारियाँ अगर आपके परिवार वालों को है, तो आपको भी ये होने की संभावना ज्यादा होती है. हम ये भी जानते है कि ये बीमारियाँ घातक होने की संभावना बहुत ही कम है. और हम ये भी जानते है कि इन बिमारियों के लिए कौन-से उपचार काम करते है.

इन बिमारियों में दिमाग में जो छोटे-छोटे बदलाव होते है, वो इतने सूक्ष्म और छोटे होते है कि उनका अध्ययन कर सकने वाला कोई भी यन्त्र अब तक मेडिकल साइंस के पास नहीं है. इसलिए इन्हें हम पूरी तरह समझ नहीं पाए है.

5

“प्रायमरी सरदर्द” के प्रकार

ठीक. जान कर अच्छा लगा कि हमारे पास उपचार हैं. डॉक्टर, ये “प्रायमरी सरदर्द” की बीमारियाँ कौनसी है?

“प्रायमरी सरदर्द” के मुख्य तीन प्रकार हैं.

1. **मायग्रेन:** ये सबसे सामान्य बीमारी है. जिनको कई वर्षों से सरदर्द है, उनमें से ज्यादातर लोगों

को ये बीमारी होती है। इस बीमारी में अक्सर पूरा सर दर्द करता है। ऐसा लगता है कि कोई सर को बार-बार किसी भारी वस्तु से ठोक रहा हो, या फिर कुछ लोगों को सर बहुत ज्यादा भारी लगता है। मितली (नोशिया) के कारण कुछ खाने का मन नहीं करता, और तेज़ प्रकाश से व तेज आवाजों से बहुत तकलीफ होती है। कुछ लोगों को मितली के कारण उल्टियाँ भी होती हैं। मायग्रेन का सरदर्द कई घंटों तक या फिर कुछ लोगों में पूरे दिन तक बना रह सकता है।

कुछ लोगों में मायग्रेन का सरदर्द होने के पहले आँखों के सामने काले या विभिन्न रंग के दाग (धब्बे) नज़र आते हैं। कुछ लोगों को ऐसी रेखाएं नज़र आती हैं। अन्य कुछ लोगों में दृष्टी का एक भाग धुंधला हो जाता है। इन सब चीजों को हम “ऑरा” कहते हैं। मायग्रेन के लगभग 20% लोगों को ऑरा होता है। ऑरा से मरीज़ कभी-कभी डर जाता है, मगर इससे जान को कोई खतरा नहीं होता।

2. **“टेंशन सरदर्द”**: इस प्रकार के सरदर्द में ऐसा लगता है कि दिमाग को कोई कस कर दबा रहा हो। लगता है कि किसी ने सर पर रस्सी या बेल्ट बांध दिया हो और उसे जोर से खींच रहा हो। पर मायग्रेन की तरह इस बीमारी में ऑरा, मितली,

तेज़ प्रकाश या तेज आवाज की तकलीफ नहीं होती।

3. **“क्लस्टर सरदर्द”**: ये थोड़ी असामान्य बीमारी है। इस बीमारी में सर के एक ही तरफ बहुत दर्द होता है। इसका दर्द भयानक हो सकता है – ऐसा लगता है जैसे कोई चाकू की नोक से बार बार चेहरे के एक बाजू को नोच-खरोच रहा हो। अक्सर उस तरफ की आँख लाल हो जाती है, और उससे पानी बहने लगता है। कभी-कभी चेहरे के उस हिस्से से पसीना बहने लगता है, और चेहरे के उस तरफ वाला भाग कुछ कमज़ोर हो जाता है।

“क्लस्टर सरदर्द” अक्सर सिर्फ एक या दो घंटों तक रहता है मगर इसकी एक खासियत है। बंद हो जाने के थोड़े ही घंटों के बाद, या दुसरे दिन, ये फिर से आता है और ऐसे कई प्रकरण थोड़े ही दिनों में बार-बार होते हैं।

इन तीन कारणों के अलावा और भी कारण हैं जैसे “ट्रायगेमिनल न्युरेलिया”, “संकट” (SUNCT) इत्यादि, मगर ये अन्य कारण बहुत ही ज्यादा असामान्य हैं। अगर जरूरत पड़े तो आपका डॉक्टर इन अन्य बीमारियों के बारे में आपको जानकारी दे सकता है।

अगर आपको सरदर्द के साथ बहुत मितली होती है, तो आपको “मायग्रेन” की बीमारी हो सकती है।





6

डॉक्टर से ठीक-ठीक बात करे

डॉक्टर, इतनी सारी बिमारियों से सरदर्द होता है, ये मुझे आज पता चला. अब मुझे इनमें से कौनसी बीमारी हुई है, ये जानने के लिए कौन से टेस्ट्स करवाने पड़ेंगे?

टेस्ट्स से ज्यादा जरूरी है डॉक्टर से बात करना. डॉक्टर से बात करने से कई हद तक इन चीजों का निदान लग सकता है. छोटी छोटी चीजों का बहुत महत्व होता है – इसलिए ये जरूरी है के आप इन चीजों के बारे में जाने और आपके डॉक्टर के साथ इनके बारे में विस्तार से बात करे. इसीसे आपकी बीमारी का सही निदान लगेगा और आपको सही उपचार मिलेगा.

सरदर्द की बीमारी में ज्यादा टेस्ट्स की जरूरत नहीं होती. सरदर्द की कौनसी बीमारी आपको हुई है ये 100% भरोसे से बताने वाला कोई कोई एक टेस्ट नहीं है.

ज्यादातर डॉक्टर दिमाग का एम-आर-आय (MRI) निकलवा लेते हैं – ये सिर्फ ज्यादा सुरक्षा के लिए होता है, और अक्सर इसमें कोई खराबी नज़र नहीं आती. एम-आर-आय (MRI) के आलावा, अगर जरूरत पड़े तो थोड़ी असामान्य बीमारियाँ के लिए (जैसे “एंटी-फोस्पोलिपिड सिंड्रोम”) आपका डॉक्टर आपको खून के थोड़े से टेस्ट्स करवाने के लिए कह सकता है.

7

सरदर्द बढ़ने वाली चीज़े

अच्छा डॉक्टर, अगर मुझे मायग्रेन है, तो मुझे क्या करना चाहिए?

मायग्रेन की बीमारी अक्सर छोटी-छोटी चीजों से बढ़ जाती है. हर व्यक्ति में अलग – अलग चीजों से मायग्रेन की बीमारी बढ़ जाती है. अगर आप इन छोटी-छोटी चीजों पे ध्यान देंगे, और इन चीजों से दूर रहेंगे तो आपको कम बार सरदर्द होंगे.

मायग्रेन के लगभग सभी मरीजों में चार चीजों से तकलीफ होती है:

1. **1. गलत नींद:** ये सबसे महत्वपूर्ण चीज़ है.

अगर आप रात को कम सोते हैं, या किसी कारण सो नहीं पाते हैं, तो आपको सरदर्द हो सकता है. अगर आप सो नहीं पाते तो इसका कारण ढूंढना जरूरी है – घर में छोटे बच्चे का रोना, बहुत ज्यादा गर्मी, दुःख या चिंता, “ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एपनिया”, इन सब से आपकी नींद खराब हो सकती है, और फिर सरदर्द हो सकता है. कुछ लोगों में ज्यादा सोने से भी सरदर्द हो सकता है.

अगर आपको माइग्रेन की बीमारी है तो आपको एक नियमित/ निश्चित/निर्धारित वक़्त पर सोना चाहिए, 8 घंटे नींद लेनी चाहिए, और निश्चित समय पर उठना चाहिए. अगर किसी कारण

आपकी नींद खराब हो रही है तो इसका उपाय ढूँढना चाहिए.

2. **भूख:** ये भी एक बहुत महत्वपूर्ण कारण है. खाना वक्त पर ना खाने से मायग्रेन की बीमारी 100% तक बढ़ जाती है. अगर जरूरत पड़े तो आप ट्रेन या ऑफिस जाते हुए अपने साथ एक सेब या कोई और फल रख सकते हैं ताकि भूख लगने पर आप उन्हें खा सकें.
3. **धूल, धुआँ, मिट्टी और तेज़ धूप:** इन सब से मायग्रेन के कई मरीजों को तकलीफ होती है. सिगरेट या बीड़ी का धुआँ भी मायग्रेन की बीमारी को बढ़ा सकता है.
4. **उदासी, चिंता, परेशानी:** अगर किसी कारण आप उदास या चिंतित हैं, तो इससे आपके मायग्रेन की तकलीफ बढ़ सकती है. उदासी और चिंता के मामलों में डॉक्टर की सलाह मददगार साबित हो सकती है और अगर जरूरत पड़े तो ऐसे मामलों के लिए असरदार दवाइयाँ भी उपलब्ध हैं.

और भी कई ऐसी चीजें हैं, जिनसे मायग्रेन के कुछ मरीजों को तकलीफ होती है. हो सकता है कि इनमें से कुछ चीजों से आपको भी तकलीफ होती हो. अगर इन चीजों पर ध्यान देकर आपको ये पता चले कि इनसे आपको तकलीफ नहीं होती तो आपको इनसे दूर रहने की कोई आवश्यकता नहीं है.

1. **तेज़ गंध:** जैसे इत्र, पाव्डर, ताज़ा पेन्ट, पेट्रोल, केरोसिन, इत्यादि की गंध
2. **तीव्र स्वाद:** जैसे मूली, चॉकलेट, चीज़, अचार और शराब. लाल रंग की मदिरा (रेड वाइन) से मायग्रेन के लगभग सभी लोगों को तकलीफ होती है. कुछ लोगों को सफ़ेद रंग की मदिरा (व्हाइट वाइन) से सरदर्द नहीं होता.
3. **प्रवास:** अक्सर मायग्रेन के मरीजों को कार अथवा बस से यात्रा करने पर तकलीफ होती है, खास कर अगर रास्ता टेढ़ा-मेढ़ा हो. अगर हो सके तो मायग्रेन के मरीजों को ट्रेन से प्रवास करना चाहिए.

4. **खाने में रसायन:** अक्सर बाहर के खाने में कई तरह के रसायन होते हैं, जैसे कि रंग. चाइनीज खाने में अक्सर “अजीनोमोटो” नाम का रसायन होता है. कई लोग चीनी की जगह चाय में “सुक्रेलोज़”, “सेकरीन”, या “एसपार्टेम” का उपयोग करते हैं. इन सभी रसायनों से मायग्रेन के कुछ मरीजों को तकलीफ होती है.

आपको किन चीजों से तकलीफ होती है, ये पहचानने के लिए आपने एक सरदर्द की डायरी रखनी चाहिए. आपको जब भी सरदर्द हो, उस दिन आप कितने घंटे सोये थे, आपने क्या खाया था, क्या किया था, ये संक्षेप में उस डायरी में लिख लें. थोड़े ही दिनों में, आपको किस चीज़ से तकलीफ होती है, ये आपको स्वयं पता चल जाएगा.

8

दवाई के बिना उपाय!

लेकिन डॉक्टर! अभी तक आपने दवाइयों की बात ही नहीं की!

अंग्रेजी में एक कहावत है - “Prevention is better than cure”. दवाइयों की तुलना में निवारण सौ गुणा अच्छा है. अगर आप एक डायरी रखेंगे, आपको किन चीजों से तकलीफ होती है उन्हें पहचानेंगे और उनसे दूर रहेंगे, तो हो सकता है कि आपको गोलियों की जरूरत ही ना पड़े.

लंबे और टेढ़े-मेढ़े रास्तों पर यात्रा करने से मायग्रेन की बीमारी उत्तेजित हो सकती है।

9

सरदर्द के लिए दवाइयां

डॉक्टर! मैं ये सब करूँगा, मगर ये करने में शायद थोड़ा वक़्त लग जाए, या फिर हो सकता है कि ऐसा करने के बाद भी मुझे सर-दर्द होते रहे. तो फिर मायग्रेन के लिए कौनसी दवाइयां हैं?

मायग्रेन की बीमारी के लिए हमारे पास कई असरदार दवाइयां हैं. ये दवाइयां दो प्रकार की होती हैं.

1. **“प्रिवेंटिव” दवाइयां:** ये दवाइयां रोज़ लेनी पड़ती हैं. ये दवाइयां रोज़ लेने से आपको सरदर्द होने की संभावना घट जाती है. “प्रिवेंटिव” दवाइयां कई प्रकार की होती हैं. इनमें से कौनसी गोली आपके लिए ठीक रहेगी, ये आपका डॉक्टर आपका व्यवसाय, रक्त-दाब, वज़न इत्यादि चीज़ें देख कर तय करता है.
2. **“एबोरटिव” दवाइयां:** ये दवाइयां सरदर्द शुरू होते ही लेनी होती हैं. इनसे सरदर्द ज्यादा दर्दनाक नहीं बनता, और थोड़े ही समय में ख़त्म हो जाता है. “एबोरटिव” गोलियों के भी कई प्रकार हैं, मगर इनमें से सबसे ज्यादा असरदार और सबसे ज्यादा इस्तेमाल होने वाली गोलियों का नाम है “ट्रिपटान”.
“एबोरटिव” गोलियों के साथ अक्सर डॉक्टर

आपको मितली (nausea, उलटी) की दवाइयां भी देता है, जैसे कि “डॉमपेरीडॉन”.

सभी मरीजों को को “प्रिवेंटिव” गोलियों की जरूरत नहीं पड़ती. इनका सेवन रोजाना करना पड़ता है, और हर



सरदर्द पर बोटॉक्स का असर होता है क्या?

बोटॉक्स या बोटोलिनम टोक्सिन पेशियों को आराम देने वाला द्रव है. सरदर्द की बीमारी में ये दवा गर्दन के पिछले हिस्से में, और आँखों के ऊपर दी जाती है. इस दवाई से आपके स्नायु थोड़े ढीले पड़ जाते हैं, और दर्द थोड़ा कम हो सकता है. बोटॉक्स की दवाई एक बारीक से इंजेक्शन से दी जाती है. ये बहुत ही आसान काम होता है, कुछ ही मिनट लगते हैं, और इसमें ज्यादा दर्द नहीं होता. बोटॉक्स का असर 1-2 हफ्तों में शुरू होता है, और ये असर लगभग तीन महीनों तक रहता है.

माइग्रेन के मामले में बोटॉक्स के इस्तेमाल पर काफी विवाद है. कुछ शोध विशेषज्ञों के अनुसार यह उपयोगी है, अन्य के अनुसार ऐसा नहीं है. मेरे अनुभव में यह दवा एक विशेष वर्ग के मरीजों में सबसे ज्यादा कामयाब है. मेरे अनुभव में, इसका फायदा सबसे ज्यादा उन लोगों को होता है जिनको गर्दन में ओस्टियो-आर्थराइटिस भी है, जिसके कारण उनका सरदर्द बढ़ गया है.

यह उपचार महँगा है इसलिए जब दवाइयां से आपका सरदर्द ठीक नहीं होता, तब ही बोटॉक्स का इस्तेमाल करना चाहिए.



माइग्रेन के लिए “प्रिवेंटिव” उपचार

एमि-ट्रिपटी-लीन	<ul style="list-style-type: none"> ☑ सोने में भी मदद कर सकती है
प्रोप्रेनो-लोल, मेटो-प्रोलोल	<ul style="list-style-type: none"> ☑ रक्त-दाब कम करने में भी सहायक हो सकती है ☑ अगर आपको अस्थमा या अन्य श्वसन सम्बन्धी समस्या है तो ये दवाइयां ना लें ☑ डायबिटीज़ या हृदय गति की बीमारियाँ होने पर इनके उपयोग हो सके तो टाल दे.
टोपामेक्स	<ul style="list-style-type: none"> ☑ बहुत असरदार दवा ☑ कुछ मरीजों का वजन कम कर सकती है ☑ अधिक मात्रा में सेवन से सोच-विचार में समस्या हो सकती है ☑ कुछ (बहुत कम) लोगों में किडनी में पत्थर की समस्या हो सकती है. इससे बचने के लिए खूब पानी पियें.
वेल्लप्रोएट	<ul style="list-style-type: none"> ☑ अगर आप गर्भ से हैं या गर्भ-धारण करना चाहती हैं तो ये दवा ना ले. ☑ इस दवा से थोड़े मरीजों का वजन बढ़ जाता है
वेरापामिल	<ul style="list-style-type: none"> ☑ रक्त-दाब में मददगार ☑ सबसे कम दुष्प्रभाव ☑ किन्तु, ऊपर उल्लेखित दवाइयों से कम असरदार

*केवल कुछ दुष्प्रभाव ही लिखे गए हैं. अन्य दुष्प्रभावों के बारे में जानने के लिए आपके डॉक्टर से बात करें.



ट्रिपटान की गोली के बारे में क्या ख़ास ध्यान रखना चाहिए?

ट्रिपटान ठीली पड़ी हुई रक्त-नलिकाओं को थोड़ा कस देते हैं, और इससे सरदर्द कम होता है. ट्रिपटान मायग्रेन के लिए सबसे प्रभावी दवाइयां हैं. अधिकांश मरीजों के लिए यह एक सुरक्षित दवा है और सामान्यतः इनसे कोई बड़ा दुष्प्रभाव नहीं दिखाती.

पर चूंकि यह रक्त-नलिकाओं को कस देते हैं, इसलिए थोड़े लोगों ने इनका सेवन बहुत सावधानी से करना चाहिए, या फिर नहीं करना चाहिए. यदि आपको इनमें से कोई भी समस्या हो, तो शायद आपका डॉक्टर ट्रिपटान लेने की इज़ाज़त नहीं देगा,

1. जिन्हें पहले दिल का दौरा पड़ा हो

2. जिन्हें पहले “स्ट्रोक” आया हो
3. जिन्हें पैरों में रक्त-संचरण की तीव्र समस्या हो
4. जिन्हें बहुत उच्च रक्त-दाब हो

गर्भावस्था में ये दवाई ली जा सकती है या नहीं, इसके बारे में वैज्ञानिकोंकी दोहरी राय है. कुछ वैज्ञानिक (जैसे के डोंग 2010) हालांकि ये बताते हैं कि गर्भावस्था में यह दवा दी जा सकती है. मगर मेरी और मेरे जैसे कई डॉक्टरों की ये सलाह है कि गर्भावस्था के दौरान ट्रिपटान ना लें, जब तक कि और अधिक संशोधन से और जानकारी उपलब्ध नहीं होते.





ट्रिपटान का सेवन कैसे करें

1. सरदर्द शुरू होते ही ले ले: सरदर्द शुरू होते ही ट्रिपटान की गोली ले लें. छोटे सरदर्द के लिए आप इनका सेवन टाल सकते हैं. कई मायग्रेन के मरीज़ ये जान सकते हैं कि कौनसा सरदर्द बड़ा होने वाला है. यही सही वक़्त है गोली ले लेने का. अगर आप गोली लेने में देर करेंगे, और सर का दर्द ज्यादा हाने के बाद ही गोली लेंगे, तो इसका असर कम होगा.
2. एक दिन में ज्यादा गोलियां ना ले: अगर एक गोली लेने से आपके सर का दर्द ना जाए, और अगर आपको आपके डॉक्टर की इजाजात हो, तो आप दो घंटो बाद दूसरी गोली ले सकते हैं. दो गोलियों के बीच में कम से कम दो घंटो का अंतर रखे. किसी भी हालत में एक दिन में दो से ज्यादा गोलियां ना ले. डॉक्टर की सलाह का ध्यान रखें.

दवा की तरह इनके भी थोड़े दुष्प्रभाव होते हैं. जिन लोगों को बार-बार (हफ्ते में एक या एक से अधिक बार) भारी सरदर्द होता हो उनमे ही इस गोली ("प्रिवेंटिव" दवाई) की ज़रूरत होती है. अन्य मरीजों को सर-दर्द होने पर ही गोली ("एबोरटिव" दवाई) खानी चाहिए.

10

दवाइयों के दुष्प्रभाव

अच्छा! मगर इन गोलियों के क्या साइड-इफ़ेक्ट (दुष्प्रभाव) होते हैं?

सभी गोलियों की तरह इन गोलियों के भी साइड-इफ़ेक्ट होते हैं, मगर ये अक्सर बहुत कम होते हैं. ये साइड-इफ़ेक्ट अलग से एक बक्से में दर्शाया गया है.



कड़क चाय या कॉफ़ी से
आपका सरदर्द कम हो
सकता है. मगर १-१.५ कप से
ज्यादा मात्रा मैं ना ले.

11

OTHER THINGS YOU CAN DO

अच्छा डॉक्टर, अगर मुझे सरदर्द हो जाए तो मुझे और क्या करना चाहिए?

ये बहुत जरूरी है कि बुरे सरदर्द के शुरुआत में ही आप ट्रिप्टान की गोली ले लें। इसके अलावा, आप चार चीजें और कर सकते हैं:

- c. खूब पानी पियें।
- d. तेज़ प्रकाश और तेज आवाजो से दूर रहे।
- e. हो सके तो 1-2 घंटो के लिए सो जाए।
- f. माइग्रेन के कुछ मरीजों को ऐसी स्थिति में कड़क चाय या कॉफी पीने से राहत मिलती है। मगर इनका सेवन ज्यादा मात्रा में ना करे, एकआध-दो कप चाय तक ही सिमित रखे।

❏ दर्द दूर करने वाली दवा के ज्यादा सेवन से उत्पन्न सरदर्द

सामान्यतः दर्द मिटाने वाली दवाइयों में पैरासिटामोल, आईबुप्रोफेन, नाप्रोक्सेन आदि का नाम आता है। ये औषधियां हल्के-सामान्य सरदर्द में असरदार हो सकती हैं।

अगर आप इन दवाइयों का सेवन कुछ ज्यादा अक्सर (महीने में 15 दिन) करने लगें तो आपको एक अन्य प्रकार का सरदर्द हो सकता है जिसे “पेनकिलर सरदर्द” कहते हैं। यह काफी परेशानी देने वाला सरदर्द होता है। इसमें पूरा सर दर्द करता है, रोजाना होता है, और पूरे दिन बना रहता है। आप कुछ काम नहीं कर सकते।

अगर इस प्रकार का सरदर्द आपको हो जाये तो उपचार यह है कि धीरे-धीरे दर्द-नाशक दवा की मात्रा कम करें। एक छोटी अवधि के लिए दर्द तीव्र बना रह सकता है, पर 4-6 हफ्तों में स्थिति में काफी सुधार आ जायेगा।

त्रिप्टान से आम तौर पर इस तरह का सरदर्द नहीं होता। यदि आपको रोजाना सरदर्द रहता है तो इसका जवाब पेनकिलर खाना या त्रिप्टान खाना नहीं। सही निदान से रोग मिटाने वाली दवा इसका उत्तर है।



Neuro+

**Epilepsy &
Parkinson's Clinic**

For updates and appointments, visit www.drkharkar.com

Other books in this series

इस शृंखला की बाकी किताबे

EPILEPSY / एपिलेप्सी



STROKE / स्ट्रोक



PARKINSON'S / पार्किन्संस



HEADACHE / सरदर्द



MEMORY / यादाश



DIZZINESS / चक्कर



All books available for free download at: www.drkharkar.com