



20

तुम्हाला माहित नसलेली दुस्यम*
डोकेदुखीची 20 कारणे...
पण तुम्हाला त्याची माहिती
असायला हवी...

(*दुस्यम डोकेदुखी - इतर काही कारणाने होणारी डोकेदुखी)



डोकेदुखी

डोकेदुखी हे एक सर्वाधिक उद्गणारे आजाराचे एक लक्षण आहे. त्यामुळे डोके, टाळू किंवा माने मध्ये वेदना आणि अस्वस्थता येते. असा अंदाज आहे की 10 पैकी 7 लोकांना दरवर्षी किमान एकदा तरी डोकेदुखी सतावते. डोकेदुखी हे मानवजातीला सर्वात अधिक छळणार्या आजाराच्या लक्षणांपैकी एक आहे. डोकेदुखी विविध प्रकारची असते. डोकेदुखीची अक्षरशः शेकडो कारणे आहेत. सुदैवाने डोकेदुखीच्या बहुतेक प्रकरणांवर सहज पणे साधे व सोपे उपचार करता येतात. क्वचित प्रसंगी डोकेदुखी गंभीर कारणांमुळे होऊ शकते.

सतत, दीर्घकालीन, गंभीर डोकेदुखीचे कारण शोधण्यासाठी तपासण्या करून घेणे आवश्यक असते. न बर्या होणार्या डोकेदुखीचा उपचार करायला सर्व आवश्यक तपासण्या करून मगच त्याचे निदान होऊ शकते. सतत सतावणार्या डोकेदुखीचे अचूक निदान करणे आवश्यक असते कारण काही डोकेदुखीचे प्रकार गंभीर असू शकतात आणि ती डोकेदुखी मेंदूच्या मोठ्या आजाराचे लक्षण असू शकते.

डोकेदुखी कशी उत्पन्न होते

डोकेदुखी म्हणजे डोक्याच्या कुठल्याही भागात किंवा वरच्या मानेच्या वरच्या भागात होणार्या वेदना. या वेदना कवटी किंवा मेंदूच्या सभोवतालच्या ऊती यांमधून उद्भवतात, मेंदूनतुन नाही, कारण मेंदूला स्वतःच्या संवेदना दर्शवणार्या नसा नसतात. हाडांच्या सभोवतालच्या ऊतकांचा पातळ थर (पेरीऑस्टियम), कवटी, सायनस, डोळे आणि कानांना वेढणारे स्नायू तसेच मेंदू आणि पाठीचा कणा (स्पाईनल कॉर्ड), मेनिंजेस (मेंदू व स्पाईनल कॉर्डच्या भोवताली असलेली आवरणे), धमन्या आणि नसा, या सर्व डोक्याचे भागांना

1. सूज येवुं शकते
2. इजा होऊ शकते
3. या भागांत जन्मजात दोष असुं शकतो
4. त्यात संक्रमण (इन्फेक्शन) होऊ शकते, किंवा
5. त्यात गाठ होऊ शकते.

वरील सर्व आजारांमुळे डोकेदुखी होऊ शकते.



डोकेदुखीचे प्रकार

डोकेदुखचे वर्गीकरण अनेक प्रकारे करता येईल. डोकेदुखी कशी होते त्यावरून हे वर्गीकरण –

1. एकाच ठिकाणी होणारी तीव्र डोकेदुखीची
2. धडधडणारी डोकेदुखीची
3. कोणीतरी डोके दाबत आहे असे वाटणे
4. सतत होणारी डोकेदुखी
5. मधूनमधून होणारी डोकेदुखीची
6. सौम्य डोकेदुखी वगैरे.

डोकेदुखीच्या स्थानावरून वर्गीकरण - ती कोठे होत आहे – ती फक्त चेहऱ्याच्या किंवा कवटीच्या एकाच भागात असू शकते किंवा संपूर्ण डोके दुखू शकते.

डोकेदुखी कशी सुरु होते – ती आपोआप उद्भवते का काही क्रिया केल्यास किंवा व्यायाम केल्यास होते.

ती अचानक सुरु होते का ती हळुहळु सुरु होते.

हळुहळु सुरु होऊन अनेक वर्षे रहाणार्या डोकेदुखीला 'क्रॉनिक डोकेदुखी' म्हणतात. 'क्रॉनिक डोकेदुखी'ची तीव्रता हळुहळु वाढू शकते.

डोकेदुखी बरोबर अनेक वेळा मळमळणे आणि उलट्या होतात. खास करून डोक्याला गंभीर इजा झाल्यामुळे होणारी डोकेदुखी व मायग्रेन मुळे होणार्या डोकेदुखी यांच्या बरोबर मळमळ व उलट्या होतातच.

डोकेदुखीचे वर्गीकरण

डोकेदुखीचे खालीलप्रमाणे वर्गीकरण केले जाऊ शकते:

1. प्राथमिक डोकेदुखी: या मध्ये तणाव (टेन्शन) डोकेदुखी, मायग्रेन आणि क्लस्टर डोकेदुखी यांचा समावेश होतो.
 - a. तणाव डोकेदुखी – हा प्राथमिक डोकेदुखीचा सर्वात अधिक आढळणारा प्रकार आहे. तणाव डोकेदुखी पुरुषांपेक्षा स्त्रियांमध्ये सामान्यतः जास्त वेळा आढळते. वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनायझेशनच्या मते विकसित जगातील 20 पैकी 1 व्यक्ती रोज तणावाच्या डोकेदुखीने पीडित होते.



- b. मायब्रेन डोकेदुखी - हा प्राथमिक डोकेदुखीचा दुसरा सर्वात अधिक आढळणारा प्रकार आहे. मायब्रेन डोकेदुखी प्रौढांबरोबर लहान मुलांनाही होऊ शकते. पौंगंडावस्थेपूर्वी मुले आणि मुली यांना माइब्रेनच्या डोकेदुखीचे सम प्रमाण असते, परंतु यौवनांतर (प्युबर्टी नंतर अथवा वयात आल्या नंतर) प्रौढ वयात पुरुषांपेक्षा जास्त स्त्रियांना मायब्रेन डोकेदुखीचा त्रास होतो.
 - c. क्लस्टर डोकेदुखी - दुर्मिळ असते, पण त्या साठी औषधोपचार सतत व लांब काळापर्यंत करावा लागतो.
2. दुस्यम (सेकंडरी) डोकेदुखी: दुस्यम डोकेदुखी इतर काही इजेमुळे किंवा रोगामुळे होते, जसे की
- a. डोक्याला दुखापत झाल्यावर होणारी डोकेदुखी
 - b. मानेला दुखापत झाल्यावर होणारी डोकेदुखी
 - c. कवटीतील सायनसेस मध्ये संक्रमण (इन्फेक्शन) झाल्यावर होणारी डोकेदुखी
 - d. दातांत कॅव्हिटी अथवा संक्रमण (इन्फेक्शन) झाल्यावर होणारी डोकेदुखी
- काही वेळा दुस्यम डोकेदुखी शरीराच्या आतील गंभीर रोगाचे लक्षण असू शकते, जसे की मेंदूत संसर्ग [एन्सेफलायटीस] किंवा मोठे गळू होणे किंवा सैरेब्रल रक्तस्त्राव (हेमरेज). पण अशाप्रकारची डोकेदुखी क्वचितच होते.
3. क्रेनियल न्युरॅलजियास: चेहर्यावरील वेदना आणि इतर डोकेदुखी.
4. औषधांचा अतिवापर आणि ओषधे बंद केल्यावर होणारी डोकेदुखी - याला 'रिबाउंड डोकेदुखी' असेही म्हटले जाते. ही अशी स्थिती आहे जिथे डोकेदुखी साठी औषधांचा वारंवार वापर केल्याने व बरे वाटल्यावर औषधे बंद केल्याने पुन्हा पहिल्या पेक्षा जास्तच डोकेदुखी होऊ शकते. औषधे घेतल्यानंतर थोड्या काळासाठी डोकेदुखी कमी होऊ शकते आणि औषधे बंद केल्यावर पुन्हा 'रिबाउंड डोकेदुखी' होऊ शकते.



दुस्यम डोकेदुखीची कारणे

दुस्यम डोकेदुखी सहसा दुखापत किंवा शरीरातील इतर आजाराचे लक्षण असते. उदाहरणार्थ, कवटीच्या हाडांमधील सायनसमधील संक्रमणामुळे त्यातील दाब वाढतो. याला सायनस डोकेदुखी म्हणतात व ही डोकेदुखी दुस्यम डोकेदुखी मानली जाते.

डोकेदुखीच्या रूग्णांनी नवीन उद्भवलेल्या डोकेदुखीसाठी निश्चितच तात्काळ वैद्यकीय सल्ला घ्यावा. विशेष करून डोकेदुखी ताप, मान ताठ होणे, अशक्तपणा, शरीराच्या एका बाजूला संवेदना बदलणे, दृष्टीत दोष उत्पन्न होणे, उलट्या होणे किंवा मानसिक वर्तन बदलणे या कारणांमुळे डोकेदुखी झाली तरी डॉक्टरांचा सल्ला घेणे अगदी आवश्यक असते.

डोक्याला गंभीर दुखापतीमुळे उद्भवलेली डोकेदुखी पण या दुस्यम डोकेदुखीच्या वर्गात मोडते.

डोकेदुखीच्या या गटामध्ये मादक द्रव्यांचा गैरवापर आणि डोकेदुखीच्या उपचारांसाठी वापरल्या जाणाऱ्या औषधांचा अतिवापर या मुळे होणारी डोकेदुखी यांचा समावेश आहे.

दारूच्या (अल्कोहोलच्या) गैरवापरानंतर "हँगओव्हर" डोकेदुखी देखील या श्रेणीमध्ये येते. जे लोक जास्त प्रमाणात दारू पितात ते दारू आणि डिहायड्रेशनच्या परिणामांमुळे काही वेळाने डोकेदुखीसह जागे होऊ शकतात.

तणाव डोकेदुखी

या प्रकारच्या डोकेदुखी मध्ये सौम्य ते मध्यम तीव्र वेदना होतात. त्याचे वर्णन बहुतेकदा “डोक्याभोवती घट्ट पट्टी बांधल्या सारखी वाटते” असे असते. तणाव डोकेदुखीची चिन्हे आणि लक्षणे खालील प्रमाणे असतात:

1. डोके आणि मानेच्या मागच्या मागच्या भागात ही डोकेदुखी सुरु होते. बहुतेक वेळा रूग्ण म्हणतात की डोक्यावर घट्ट पट्टा बांधल्यासारखे वाटत आहे. हळुहळु डोकेदुखी आरूच्या डोके भरपसरू शकते.
2. सर्वात तीव्र वेदना भुवयांच्या बाहेरच्या बाजूला (ज्याला टेम्पोरल एरिया म्हणतात) होऊ शकतात. त्या ठिकाणी टेम्पोरलिस आणि फ्रंटल स्नायू कवटीला जोडलेले असतात.



3. या प्रकारच्या डोकेदुखीच्या वेदनांची तीव्रता कमी जास्त असू शकते परंतु या तणाव डोकेदुखी मुळे रूग्ण सहसा अक्षम होत नाहीत व आपले रोजचे काम वगैरे करू शकतात. तणाव डोकेदुखीच्या वेदना बहुधा डोक्याच्या दोन्ही बाजूला होतात.
4. तणाव डोकेदुखीच्या वेदनांचा संबंध औरा (म्हणजे आभा) - मळमळ, उलट्या किंवा प्रकाश आणि आवाज यांना होणारी अत्याधिक संवेदनशीलता यांच्याशी नसतो. मायब्रेनच्या डोकेदुखीशी आभाचा संबंध असतो. (पुढे पहा...)
5. तणाव डोकेदुखी होण्याचे काही ठरलेले नियम नसतात. ती कधीही होऊ शकते. परंतु काही रूग्णां मध्ये ती वारंवार आणि अगदी दररोज देखील होऊ शकते.
6. तणाव डोकेदुखी होत असतांनी सुध्दा बहुतेक रूग्ण त्यांचे सर्व सामान्य कार्य करण्यास सक्षम असतात.

तणाव डोकेदुखीचे निदान

कोणत्याही डोकेदुखीचे निदान करण्याची गुरुकिल्ली म्हणजे रूग्णाने दिलेला त्याच्या रोगांचा इतिहास (हिस्ट्री), वेदनांची तीव्रता, वेदनांचा कालावधी वगैरे समजून मग तज्ञ त्याचे विश्लेषण करून निदान करतात. तणाव डोकेदुखी बरोबर इतर काही लक्षणे येतात का या विषयी पण डॉक्टर प्रश्न विचारतात.

तणाव डोकेदुखीचा रूग्ण सहसा डोक्याच्या दोन्ही बाजूंना होणार्या सौम्य ते मध्यम वेदनांची तक्रार करतो. तणाव डोकेदुखी असलेले लोक वेदनांमुळे कलकल होत आहे असे म्हणत नाहीत, पण डोक्या भोवती एक प्रकारचा घट्टपणा जाणवतो असे वर्णन करतात. ही डोकेदुखी काही विशेष क्रिया केल्या तर वाढत नाही अशी असते. सामान्यतः मळमळ, उलट्या किंवा प्रकाशास संवेदनशीलता यासारखी कोणतीही लक्षणे या डोकेदुखी बरोबर संबंधीत नसतात.

तणाव डोकेदुखी अथवा टेन्शन हेडेक चे निदान करण्यासाठी रूग्णाची न्युरोलॉजिकल तपासणी महत्त्वाची असते. टाळू किंवा मानेच्या स्नायूंमध्ये दाबल्यास दुखु शकते. जर डॉक्टरांना न्युरोलॉजिकल तपासणीमध्ये काही दोष आढळला तर डोकेदुखी इतर कारणांमुळे होत असण्याची शक्यता असुं शकते. त्या साठी न्युरॉलोजीस्ट डॉक्टर डोकेदुखी दुस्यम डोकेदुखी आहे का हे प्रथम नक्की करतील आणि तो पर्यंत तणाव डोकेदुखीचे निदान करणे स्थगित करतील.

तणाव डोकेदुखीचा उपचार

तणाव डोकेदुखी जरी जीवघेणी नसली तरी तिच्यामुळे दैनंदिन क्रिया करणे अधिक कठीण होऊ शकते. तणाव डोकेदुखीचे रूग्ण ओव्हर-द-काउंटर (ओ.टी.सी.) म्हणजे औषधांच्या दुकानात डॉक्टरांच्या प्रिस्क्रिपशन शिवाय मिळणारी औषधे घेऊन स्वतःचा यशस्वीपणे उपचार करतात. बहुतांश लोकांसाठी खालील औषधे उत्तम कार्य करतात:

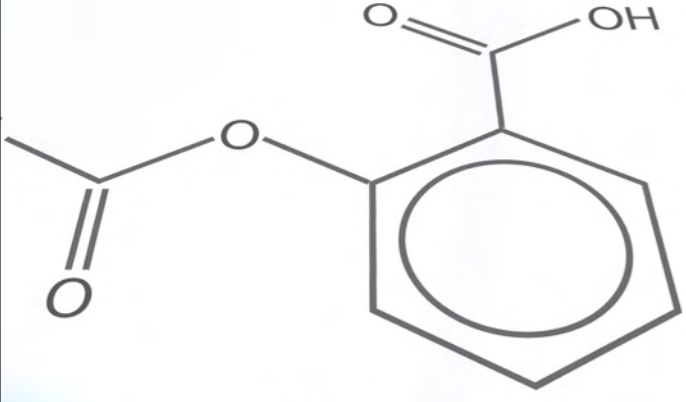
1. एस्पिरिन
2. इबुप्रोफेन
3. डायक्लोफेनॉक सोडियम
4. पॅरासिटामोल
5. नेप्रोक्सेन वगैरे

पण जर तणाव डोकेदुखी वारंवार होत असली तर मात्र तज्ञांची वैद्यकीय मदत घेणे आवश्यकच असते. फिझियोथेरेपी, मसाज आणि मानसिक तणाव कमी करण्यासाठी प्रयत्न ही तीन पाउले तणाव डोकेदुखी कमी करण्यात सहाय्यक म्हणून उपयोगी असतात.

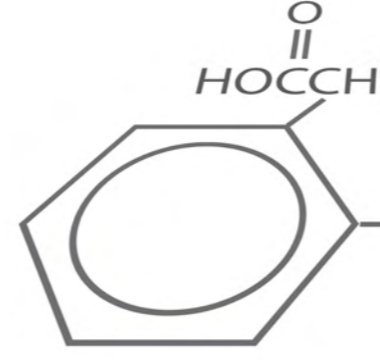
हे लक्षात ठेवणे महत्वाचे आहे की ओ.टी.सी. औषधे जरी खूप सुरक्षित असली तरी त्यांचेही दुष्परिणाम होऊ शकतात. तसेच ओ.टी.सी. औषधे इतर औषधांबरोबर डॉक्टरांच्या देखरेखी शिवाय घेतली गेली तर विपरीत रिश्कशन होऊ शकते. त्यामुळे ओ.टी.सी. औषधे वापरण्या आधी डॉक्टरांचा सल्ला घेणे नेहमीच शहाणपणाचे असते. असे करणे महत्वाचे आहे कारण तणाव डोकेदुखीच्या रूग्णास ही ओ.टी.सी. वेदना निवारक औषधे बराच काळ घ्यावी लागतात.

उदाहरणार्थ, काही ओ.टी.सी. औषधांमध्ये केफीन असते. त्यामुळे काही रूग्णांमध्ये हृदयाच्या ठोक्यांची गती वाढू शकते. काही सर्दीच्या ओ.टी.सी. औषधांमध्ये वेदनाशामक औषधांसोबत स्यूडोइफेड्रिन हे औषध असते. या औषधामुळे रूग्णाचा रक्तदाब (ब्लड प्रेशर) वाढू शकतो आणि छातीत धडधड (पाल्पिटेशन) होऊ शकतात. एस्पिरिन, इबुप्रोफेन आणि डायक्लोफेनॉक सोडियम मुळे पोटात जळजळणे आणि क्वचितच अल्सर होऊ शकतात. पेट्टिक अल्सर रोग असलेल्या रूग्णांमध्ये वरील औषधांचा वापर फार संभाळून केला पाहिजे.

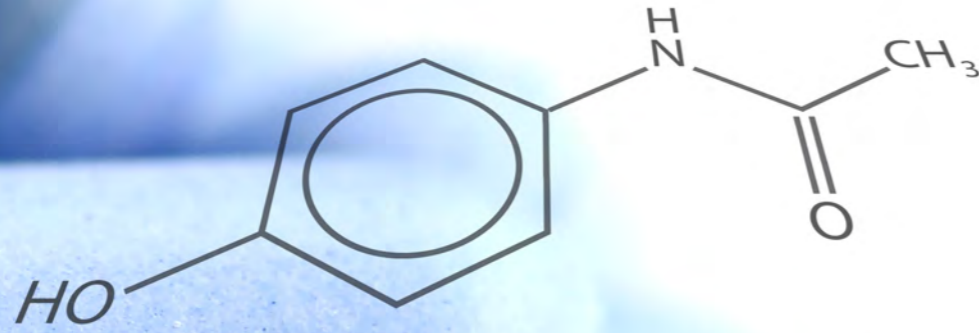
रक्त पातळ करणार्या औषधां बरोबर एस्पिरिन तर खूप सावधगिरीने वापरणे आवश्यक आहे कारण एस्पिरिन मुळे देखील काही अंशी रक्त पातळ होते म्हणजे रक्तात गाठी बनत नाहीत. इबुप्रोफेन, डायक्लोफेनॉक सोडियम आणि नेप्रोक्सेनचा अतिवापर केला तर किडनी खराब होऊ शकते.



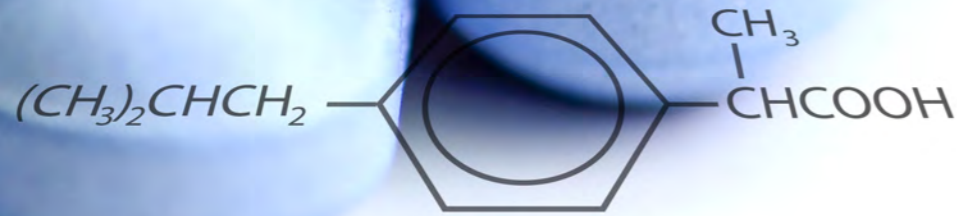
ASPIRIN



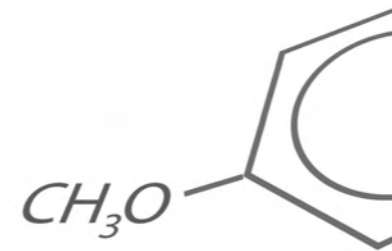
DICL



PARACETAMOL



IBUPROFEN



NA



सरव्हायकोजेनिक (मानेतील) डोकेदुखी

मानेच्या कोणत्याही दोन मणक्यांमधली इंटरव्हर्टेब्रल डिस्क असतात. कोणतीही डीस्क तिच्या जागेवरून थोडीही हलती अथवा इंटरव्हर्टेब्रल डिस्कचा काही करणानी नाश झाला तर डिस्क स्पाइनल कॉर्ड वर दाब देतात आणि सरव्हायकोजेनिक डोकेदुखी उद्भवते. यामुळे मानदुखी बरोबर डोकेदुखीही होऊ शकते. वेदना हात पाय आणि शरीराच्या इतर भागांपर्यंत देखील वाढू शकते.

रिबाउंड डोकेदुखी

तणाव डोकेदुखीसाठी किंवा इतर कुठल्याही डोकेदुखीसाठी औषधाचा दीर्घकालीन अतिवापर अपायकारक ठरू शकतो. कारण जेव्हा दीर्घकालापर्यंत वेदना कमी करण्याच्या औषधांचा वापर केला जातो, तेव्हा औषधो बंद केल्यावर डोकेदुखी पुन्हा सुरु होऊ शकते. या प्रकारच्या डोकेदुखीला "रिबाउंड डोकेदुखी" असे म्हटले जाते आणि ही डोकेदुखी दुस्यम डोकेदुखी म्हणून वर्गीकृत केले जाते.

तणाव डोकेदुखी कशामुळे होते?

तणाव डोकेदुखी हे डोकेदुखीचे सर्वाधिक घडणारे कारण असले तरी ते कशामुळे होते त्याची अजून शास्त्रिय माहिती उपलब्ध नाही. असे मानले जाते की कवटी आणि मानेच्या आणि खांद्याच्या वरच्या भागावर जोडलेल्या स्नायुंचे वेदनादायक आकुंचन झाले तर तणाव डोकेदुखी होते. जेव्हा कवटीला झाकणाऱ्या स्नायूंना ताण येतो तेव्हा त्यावर सूज (इन्फ्लेमेशन) येऊ शकते, कवटीच्या स्नायुंचे अती अकुंचन होऊन ते स्पाझम मध्ये जाऊ शकतात आणि त्यामुळे वेदना होऊ शकतात. तणाव डोकेदुखी होण्याच्या सर्वसामान्य जागा म्हणजे कवटीवर जिथे मानेचा ट्रॅपेझियस स्नायू जोडलेला असतो ती जागा, म्हणजे कवटीची मागची खालची बाजू, आणि भुवयांच्या बाहेरील बाजू, कि जिथे कवटीच्या दोन्ही बाजूला टेम्पोरलिस स्नायू [खालचा जबडा हलवणारे स्नायू] जोडलेले असतात त्या जागा.



क्रॅनियल न्युराल्जिया, चेहेर्यावरील दुःखणे आणि तत्सम डोकेदुखी

न्युराल्जिया म्हणजे मज्जातंतूवरील दबावामुळे किंवा इजेमुळे होणारे दुःखणे. क्रॅनियल न्युराल्जिया होतो मेंदूमधून छोट्या छिद्रांतून बाहेर येणाऱ्या 12 कपाल नसा (क्रॅनियल नर्व्ज) पैकी कोणत्याही नसेवर दबाव आला अथवा तिला इजा झाली तर. या बारा नसांपैकी सर्वाधिक दबाव येतो पाचव्या ट्रायजेमिनल नसेवर, म्हणून त्याला ट्रायजेमिनल न्युरॅल्जिया असे म्हणतात. ट्रायजेमिनल मज्जातंतू (नर्व अथवा नस) ही वर वर्णन केलेल्या बारा कपाल नसांपैकी पाचवी नस आहे. ट्रायजेमिनल नस चेहऱ्याला संवेदना शक्ति तसेच हालचाल करायची चेतना पुरवते. जर ट्रायजेमिनल नसेवर संक्रमण, सूज किंवा दबाव आला की चेहऱ्यावर तीव्र वेदना होऊ शकते.

ट्रायजेमिनल न्युराल्जिया (मज्जातंतुवेदना)

ट्रायजेमिनल न्युरॅल्जिया हा एक चेहेर्यावरील तीव्र वेदनांचा रोग आहे व तो ट्रायजेमिनल नर्व वरील दबाव अथवा इजेमुळे होतो. ट्रायजेमिनल नस आपल्या चेहऱ्यापासून आपल्या मेंदूपर्यंत संवेदना घेऊन जाते. म्हणून चेहेर्याच्या अमुक जागेवर जर जरासा स्पर्श अथवा थोडीशी जरी इजा झाली तर रुग्णाला खूप वेदना होतात. ट्रायजेमिनल न्युराल्जियाच्या रुग्णांना दात घासतांना, दाढी करतांना किंवा मेकअप लावतांना त्यांच्या चेहऱ्यावर अथवा दातांवर अगदी सौम्य स्पर्शानेही वेदना होतात.



ट्रायजेमिनल न्युराल्जियाचे निदान

ट्रायजेमिनल न्युराल्जियासाठी कोणतीही विशिष्ट चाचणी उपलब्ध नाही, म्हणून निदान सामान्यतः रुग्णाच्या लक्षणांवर, वेदनांच्या वर्णनावर, चेहऱ्यावरील वेदनांच्या झटक्याच्या तीव्रतेवर आणि रुग्णाच्या रोगाच्या इतिहासा (हिस्ट्री) वर अवलंबून असते. कशामुळे ट्रायजेमिनल न्युराल्जियाचा तीव्र झटका येतो हे जाणून घेणे निदाना साठी आवश्यक असते. निदानासाठी डॉक्टर रोग्यांना महिन्यातून तीव्र वेदनां चा झटका किती वेळा येतो आणि वेदना किती तीव्र असतात वगैरे प्रश्न विचारतात.

ट्रायजेमिनल न्युराल्जियाचा उपचार

कार्बामाझेपीन हे या तीव्र अवस्थेच्या उपचारांसाठी सर्वात उत्तम औषध आहे. तसेच गॅंबापेंटिन हे औषध देखील वापरले जाते. ट्रायजेमिनल न्युराल्जियाच्या उपचारा साठी नवी नवी औषधे विकसित केली जात आहेत. ही सर्व औषधे काटेकोरपणे प्रिस्क्रिप्शननंतरच घेतली पाहिजेत आणि औषधोपचारावर डॉक्टरांची देखरेख पाहिजे.

वलस्टर डोकेदुखी

वलस्टर डोकेदुखी प्राथमिक डोकेदुखीचा एक दुर्मिळ प्रकार आहे. आयुष्याच्या दुसऱ्या दशकाच्या उत्तरार्धात वलस्टर डोकेदुखीचा विकार सामान्यतः पुरुषांवर होतो. पण महिला आणि मुले देखील वलस्टर डोकेदुखीचे बळी होऊ शकतात.

वलस्टर डोकेदुखी चक्रीय काळात किंवा "वलस्टर पीरियड्स" मध्ये होते. ही डोकेदुखी सर्व प्रकारच्या डोकेदुखींच्या मधील सर्वात वेदनादायक प्रकारांपैकी एक आहे. वलस्टर डोकेदुखी अनेकदा मध्यरात्री डोव्याच्या एका बाजूला किंवा एका डोळ्याच्या आसपास तीव्र वेदनासह रुग्णांना जागृत करते. वलस्टर पीरियड्स म्हणून ओळखल्या जाणार्या या वारंवार होणार्या डोकेदुखीचे झटके काही आठवडे ते काही महिने टिकू शकतात. त्यानंतर सामान्यतः रुग्णाला दीर्घ कालावधी पर्यंत आराम मिळतो. या डोकेदुखी मुक्त काळा दरम्यान अनेक महिने किंवा अनेक वर्षे वलस्टर डोकेदुखीचे झटके थांबू शकतात.

वलस्टर डोकेदुखीसाठी विविध उपचार आहेत, परंतु रुग्णांची संपूर्ण तपासणी केल्यानंतरच उपचार केले जाऊ शकतात.



क्लस्टर डोकेदुखीचे ट्रिगर

खालील गोष्टी क्लस्टर डोकेदुखी ची सुरुवात करवुं शकतात, म्हणून त्यांना “ट्रिगर” म्हणतात:

1. अति मद्यपान, अति सिगारेट ओढणे
2. समुद्रसपाटीपासून खूप जास्त उंचीवर जाणे, अचानक समुद्रसपाटीपासून ची उंची बदलणे
3. प्रखर प्रकाश
4. व्यायाम किंवा परिश्रम
5. हवामानातील गरमीमुळे किंवा आंघोळीपासून शरीरात आलेली उष्णते मुळे
6. नायट्रेट्सचे प्रमाण जास्त असलेले विशिष्ट प्रकारचे मांस जसे की बॅकन, हॅम किंवा डेलीकाटेसेन चे मांस
7. मादक पदार्थांचा गैरवापर

क्लस्टर डोकेदुखीची लक्षणे

खालील गोष्टी क्लस्टर डोकेदुखी ची सुरुवात करवुं शकतात, म्हणून त्यांना “ट्रिगर” म्हणतात:

1. एका डोळ्याभोवती किंवा डोळ्याच्या मागे अचानक वेदना सुरू होणे
2. वेदना 10 ते 15 मिनिटांत पराकोटीला पोहोचतात
3. मानसिक अस्वस्थता, चलबिचल
4. डोळे लाल होणे किंवा डोळ्यांतून पाणी येणे
5. नाक चोंदणे
6. कपाळावर घाम येणे
7. डोळ्याच्या पापण्या उघडण्यास अवघड होणे, किंवा पापण्यांवर सूज येणे

क्लस्टर डोकेदुखीची लक्षणे इतर रोगांमुळे होणार्या डोकेदुखीच्या लक्षणांसारखी असू शकतात. म्हणून क्लस्टर डोकेदुखीते अचूक निदान करण्यासाठी रुग्णांनी त्यांच्या डॉक्टरांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



वलस्टर डोकेदुखीचे निदान

निदान मुख्यतः रुग्णाच्या लक्षणांच्या इतिहासावर केले जाते. डोकेदुखी किती दिवसांपासून आहे, रोज होते का, पुन्हा डोकेदुखी सुरु होण्यास अनेक दिवस, आठवडे किंवा महिने लागतात का... अशा प्रकारे वारंवार आणि पुन्हा पुन्हा होणार्या डोकेदुखीच्या पद्धतीवर चर्चा केली जाते आणि नोंद केली जाते व निदानाचा निष्कर्ष काढला जातो.

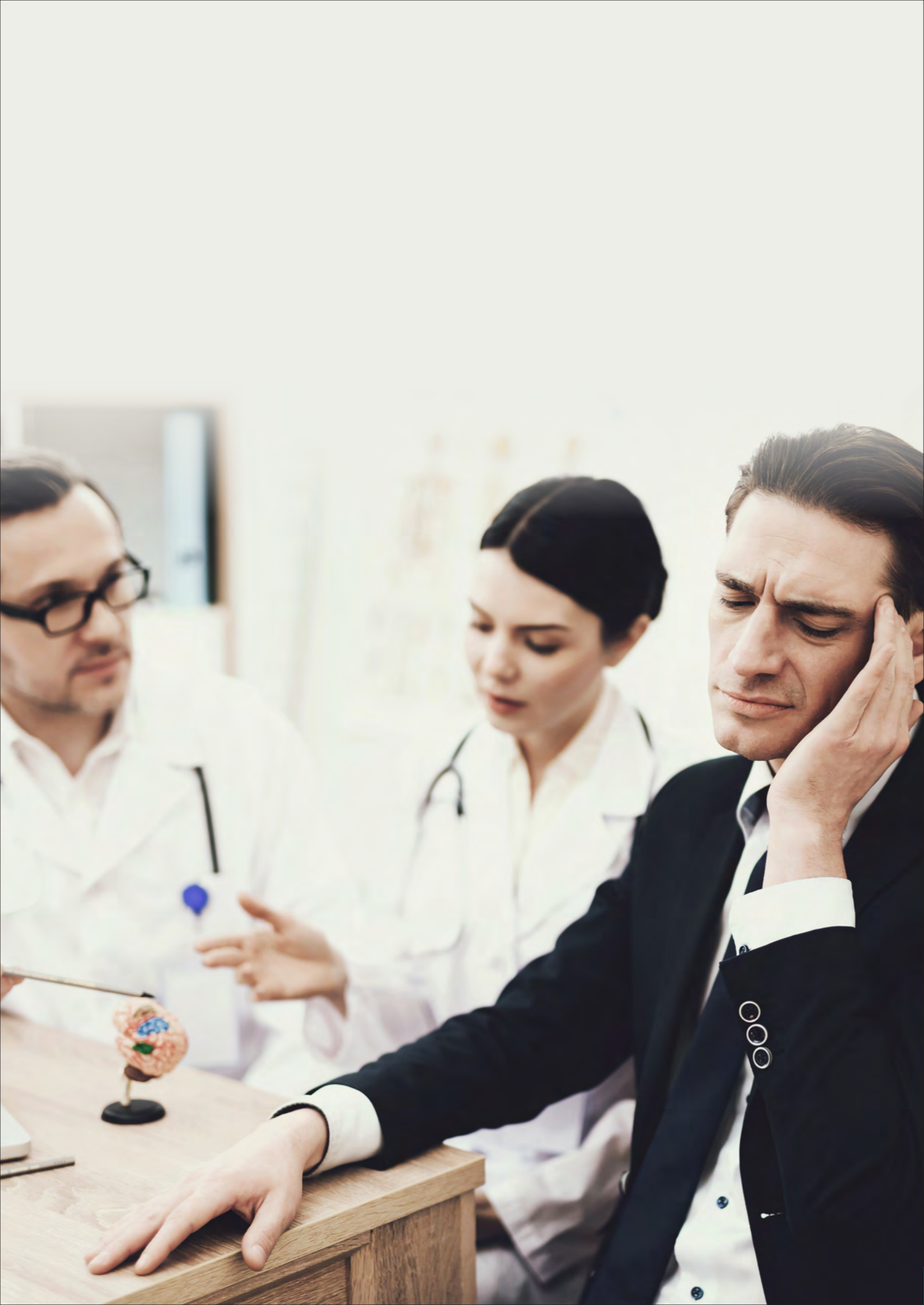
वलस्टर डोकेदुखीचा उपचार

वलस्टर डोकेदुखीच्या उपचारांसाठी दोन उपचार प्रणाल्या वापरल्या जातात.

1. हल्ल्याच्या उपचारांसाठी: वलस्टर डोकेदुखीचा झटका थांबवण्यासाठी किंवा कमीतकमी त्याची तीव्रता कमी करण्यासाठी, रुग्णाला 15 ते 20 मिनिटांसाठी फेस मास्कद्वारे ऑक्सिजनचा उच्च डोस देण्यात येऊ शकतो. तसेच नाकातून देण्यात येणार्या स्प्रे द्वारे डॉक्टरांनी लिहून दिलेले औषध दिले जाऊ शकते.
2. भविष्यातील हल्ले रोखण्यासाठी: वलस्टर डोकेदुखी उपचारांचा दुसरा भाग म्हणजे दररोज औषध घेऊन वारंवार होणारे हल्ले टाळणे. वलस्टर डोकेदुखी टाळण्यासाठी खालील औषधे वापरली जातात:
 - a. वेरापामिल. हे औषध रक्तवाहिन्यांच्या स्नायुंना शिथिल करते.
 - b. प्रेडनिसोन. हे एक स्टिरोइड आहे, व ते दाह आणि सूज कमी करते.
 - c. लिथियम कार्बोनेट. हे औषध मेंदूच्या विशिष्ट रसायनांचे संतुलन प्रमाणात ठेवते.
 - d. झटके येणे किंवा फिट येणे थांबवणारी औषधे. ही औषधे पुन्हा पुन्हा होणारी वलस्टर डोकेदुखीच कमी करण्यास मदत करू शकतात, म्हणजे डोकेदुखीची फ्रिक्वेन्सी कमी करतात.

वलस्टर डोकेदुखीची कॉम्प्लिकेशन्स

वास्तविक वलस्टर डोकेदुखी जीवघेणी नसते. यामुळे मेंदूचे कायमस्वरूपी नुकसान होत नाही. पण ती बराच काळ [क्रॉनिक] टिकून राहते आणि वारंवार होते. वलस्टर डोकेदुखी रुग्णाच्या जीवनशैली आणि कामात नक्कीच व्यत्यय आणते.



वलस्टर डोकेदुखी होऊ न देणे

वलस्टर डोकेदुखी टाळण्यासाठी, डोकेदुखी कशामुळे सुरु होते हे शोधणे महत्वाचे आहे.

धूम्रपान आणि अल्कोहोल टाळणे हा सर्वोत्तम सल्ला आहे. डोकेदुखी सुरु झाली तेव्हा रुग्ण काय करत होता, काय खात होता, काय पीत होता याविषयी माहिती लिहून ठेवणे व ती माहिती डॉक्टरांना सांगणे. या माहितीच्या मदतीने डॉक्टरांना औषधे आणि असा इतर सल्ला देता येतो की ज्याच्या मुळे वलस्टर डोकेदुखी टाळण्यास मदत होते. काही औषधे वलस्टर डोकेदुखी टाळण्यास मदत करतात ती देखील डॉक्टर सुचवू शकतात.

वलस्टर डोकेदुखीसाठी उपचार कधी करावे

रुग्णांनी शक्य तितक्या लवकर उपचार घेणे आवश्यक आहे, कारण कोणीही निश्चितपणे सांगू शकत नाही की तीव्र वारंवार डोकेदुखी वलस्टर डोकेदुखी आहे की गंभीर मेंदूच्या आजाराचे लक्षण आहे. परंतु जर रुग्णाला खालील विन्हे असतील तर मात्र त्वरित वैद्यकिय सल्ला घेणे अत्यंत उचित आहे.

1. सतर्कतेत बदल
2. हालचाल किंवा संवेदना कमी होणे
3. सतत झोप येते आहे असे वाटणे, डुलकी लागणे
4. मळमळ किंवा उलट्या होणे
5. झटके किंवा फिट येणे
6. दिसण्यात कमी जास्त होणे

वलस्टर डोकेदुखी विषयी महत्वाचे मुद्दे

1. वलस्टर डोकेदुखी गटांमध्ये किंवा वलस्टरमध्ये होते आणि प्रत्येक हल्ला सरासरी 1 ते 3 तास टिकतो.
2. वलस्टर डोकेदुखी एक दिवसा आड होऊ शकते किंवा एकाच दिवशी अनेक वेळा होऊ शकते.



3. सतत वलस्टर डोकेदुखीची पीडा झाल्या वर काही महिने किंवा वर्षे रूग्णाला वलस्टर डोकेदुखी होत नाही.
4. इतर प्रकारच्या प्राथमिक डोकेदुखीच्या तुलनेत, वलस्टर डोकेदुखी दुर्मिळ असते, कमी लोकांना होते.
5. वलस्टर डोकेदुखीच्या वेदना तीव्र असतात आणि प्रत्येक वेळी त्या वेदनांची पुनरावृत्ती होते.
6. जर वलस्टर डोकेदुखीचे ट्रिगर (म्हणजे नक्की काय कारणाने डोकेदुखी सुरु झाली) शोधले तर भविष्यात डोकेदुखीच्या घटना टाळण्यास मदत होऊ शकते.
7. खरी वलस्टर डोकेदुखी जीवघेणी नाही आणि ती मेंदूला कायमचे नुकसान करत नाही.

मायग्रेन डोकेदुखी

मायग्रेन डोकेदुखी ही गंभीर प्रकारची डोकेदुखी आहे. या मध्ये डोक्यात धडधडत आहे, कलकल होत आहे असे वाटते आणि वेदना होतात, ही डोकेदुखी सहसा डोक्याच्या एकाच बाजूला होते. मायग्रेन डोकेदुखीचे अनेक प्रकार आहेत. जी मायग्रेनची डोकेदुखी महिन्यातून 15 किंवा अधिक दिवस होते तिला क्रॉनिक मायग्रेन म्हणतात.

मायग्रेन मध्ये प्रकाश आणि आवाजाची संवेदनशीलता वाढू शकते. ही डोकेदुखी कित्येक तासांपासून कित्येक दिवसांपर्यंत टिकू शकते.

मायग्रेन हा डोकेदुखीचा सर्वात गंभीर आणि गुंतागुंतीचा प्रकार आहे. संशोधकांचा असा विश्वास आहे की ते मज्जातंतूंच्या मार्गामुळे आणि मेंदूच्या रसायनांच्या बदलांमुळे होऊ शकते.

मायग्रेन होण्यात अनुवांशिक घटक आणि पर्यावरणीय घटक देखील जबाबदार असतात असे मानले जाते.

मायग्रेनचे प्रमाण आणि प्रकार

जगातील लोकांना सर्वाधिक त्रास देणार्या 20 आजारांच्या यादीत मायग्रेन डोकेदुखीचा समावेश आहे.

पौंगंडावस्थेतील मायग्रेन मुलींपेक्षा मुलांमध्ये जास्त आढळते पण प्रौढांमध्ये मायग्रेन डोकेदुखी पुरुषांपेक्षा स्त्रियांमध्ये अधिक वेळा होते. ज्यांच्या कुटुंबात रक्ताच्या नात्यातील व्यक्तींना मायग्रेनचा त्रास होतो त्यांनाही मायग्रेनचा त्रास होण्याची अधिक शक्यता असते.

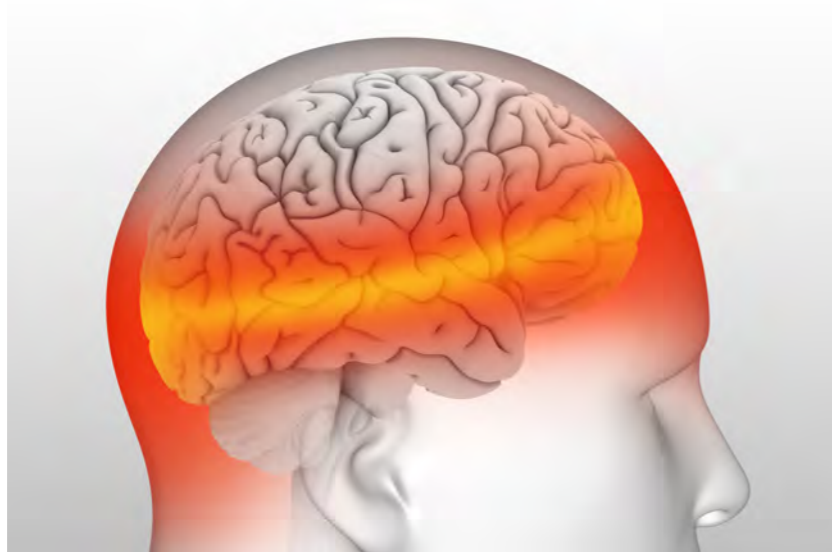
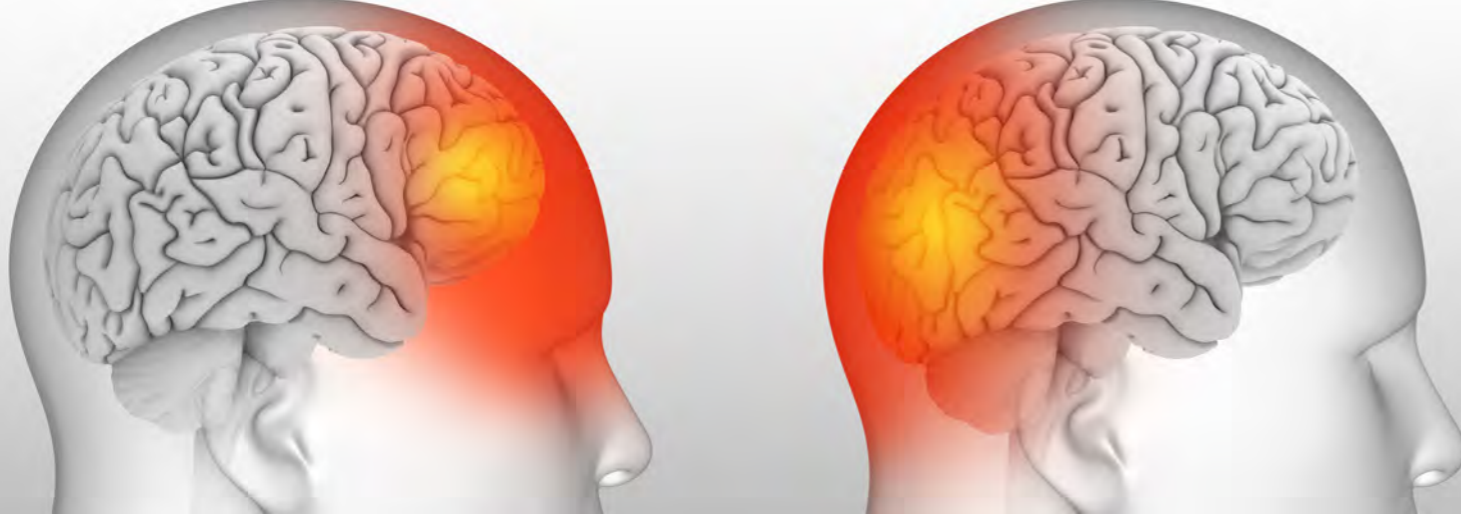
मायग्रेन डोकेदुखीचे दोन मूलभूत प्रकार आहेत: आभा (ऑरा) सह मायग्रेन आणि आभा (ऑरा) शिवाय मायग्रेन.

आभा (ऑरा) म्हणजे एखाद्या स्थानापासून तेज किंवा वलय निर्माण झाले आहे असे वाटणे. त्यात

चमकदार ठिपके, चमकणारे दिवे किंवा हलत्या रेषा दिसतात. काही प्रकरणांमध्ये आभामुळे काही वेळ रूग्णाला दिसेनासे होते. मायग्रेन डोकेदुखी सुरु होण्याच्या 30 मिनिटांपूर्वी आभा येऊ शकते आणि अंदाजे 15 मिनिटे टिकू शकते.

1. आभासह मायग्रेन डोकेदुखी ही आभाशिवाय मायग्रेनपेक्षा कमी तीव्र असते.
2. आभा शिवायची मायग्रेन डोकेदुखी जास्त तीव्र असते. बहुतेक मायग्रेनच्या रूग्णांना आभा शिवायच्या मायग्रेनचा त्रास होतो.

हेमीप्लेगिक मायग्रेन हा मायग्रेनचा आणखी एक प्रकार आहे. त्यात मायग्रेन बरोबर लकवा किंवा पक्षघात (स्ट्रोक) झाल्या सारखी लक्षणे असतात, जसे की बोलण्यात असंबंधता आणि शरीराच्या एकाच बाजूला पक्षघात होतो अथवा रनायु मध्ये अशक्तपणा येतो.



मायब्रेनचे टप्पे

मायब्रेनचे तीन टप्पे असतात: प्रोड्रोम, पराकोटीची डोकेदुखी आणि पोस्टड्रोम.

1. प्रोड्रोम हा मायब्रेनच्या आधीचा कालावधी आहे. ही अशी वेळ आहे जेव्हा आभा दिसू शकते. प्रोड्रोम टप्प्यात एकाग्रता व मनःस्थिती विचलित होऊ शकते आणि अचानक भूक कमी जास्त लागू शकते. या टप्प्या मध्ये वारंवार जांभ्या देखील येऊ शकतात.
2. पराकोटीच्या डोकेदुखी दरम्यान मायब्रेन डोकेदुखीची लक्षणे सर्वात तीव्र होतात. हा टप्पा काही मिनिटे टिकू शकतो आणि रूग्णाची परिस्थिती अगदी वाईट असते.
3. मायब्रेन नंतर 24 तासांचा कालावधी म्हणजे पोस्टड्रोम. या काळात डोळे जड होऊ शकतात, पेंग लागू शकते आणि दुःखाच्या भावना आणि आनंदाच्या भावनांची चढ-उतर होऊ शकते, रूग्णाची मनःस्थिती अस्थिर असते.

कोणत्या गोष्टी मायब्रेन ट्रिगर करतात

मायब्रेनचे नेमके कारण माहित नाही. पण असे अनेक घटक आहेत की जे मायब्रेनच्या झटक्याची सुरुवात होण्यास जबाबदार असू शकतात. यालाच ट्रिगर म्हणतात. त्यापैकी काही खालील यादीत आहेत:

1. नुकत्याच वयात (तारुण्यात) प्रवेश केलेल्या मुला-मुलीं मध्ये व प्रौढ अवस्थेतील स्त्रियां मध्ये संप्रेरकांचे (हॉर्मोन्सचे) प्रमाण कमी जास्त होते, आणि हे एक मायब्रेनच्या ट्रिगरचे कारण असू शकते.
2. मानसिक ताण किंवा चिंता
3. आंबलेले पदार्थ आणि लोणच्यांसारखे पदार्थ खाणे
4. खारावलेले मास आणि जुने झालेले वीज खाणे
5. केळी, एवोकॅडो आणि लिंबूवर्गीय फळे खाणे
6. वेळेवर न जेवणे
7. खूप कमी वेळ झोपणे किंवा खूप जास्त वेळ झोपणे
8. प्रखर दिवे अथवा प्रकाश बघणे
9. बदलत्या हवामानामुळे वातावरणातील हवेच्या दाबात चढउतार होणे
10. मद्यपान करणे
11. चहा-कॉफी अथवा इतर काही औषधांमधून नियमित घेतले जाणारे केफीन अचानक बंद होणे



मायग्रेन साठी उपचार

मायग्रेनच्या डोकेदुखीवर घरी उपचार करता येतात. अनेक रूग्णांना चहा पिऊन देखील बरे वाटते. मायग्रेनसाठी कदाचित सर्वात जुने औषध संयोजन म्हणजे एस्पिरिन, पॅरासिटामोल आणि केफीन ही तीन औषधे असलेली गोळी. मायग्रेनसाठी प्रतिबंधात्मक औषध (मायग्रेन न होण्यासाठी औषध) म्हणजे बीटा-ब्लॉकर्सचा औषधोपचार. परंतु बीटा-ब्लॉकर्स डॉक्टरांनी लिहून दिले पाहिजेत आणि रूग्णावर बीटाब्लॉकरच्या परिणामांवर डॉक्टरांची देखरेख पाहिजे कारण बीटा-ब्लॉकर्सची कधी कधी विपरीत असर होतो.

डोकेदुखी न होण्यासाठी किंवा थांबवण्यासाठी प्रिस्क्रिप्शननो मिळणारी अनेक औषधे उपलब्ध आहेत. सुमाट्रिप्टन हे एक प्रिस्क्रिप्शनने मिळणारे औषध आहे जे पुष्कळदा मायग्रेनच्या उपचारासाठी वापरले जाते. तसेच रीझाट्रीप्टान हेही औषध मायग्रेनच्या इजालासाठी वापरले जाते. मायग्रेन बरोबर मळमळ आणि उलट्यांही होऊ शकतात, आणि त्यांचा उपचार करण्यासाठी इतर प्रोक्लोरपेराझीन व प्रोमिथाझीन सारखी औषधे उपलब्ध आहेत. मायग्रेनच्या डोकेदुखी असलेल्या बहुतेक रूग्णांना एका अंधान्या खोलीत विश्रांती घेतल्यानंतर आणि झोपी गेल्यानंतर खूप आराम मिळतो. थोडक्यात, खालील केल्यास मायग्रेनचा त्रास कमी करण्यास मदत होईल.

1. ला कोल्ड पॅक लावा
2. डोक्यावर हीटिंग पॅड किंवा गरम कॉम्प्रेस लावून शेक घ्या (वरील पैकी ज्याने बरे वाटेल ते करा)
3. रूग्णाच्या घरी दिवे मंद प्रकाशाचे ठेवा
4. जेवतांना अनेक वेळा चावायला लागतात असा चिवट वस्तु खाण्याने मायग्रेनचा झटका येतो, तर असले पदार्थ सहसा खाऊ नका
5. पुरेसे पाणी प्या, शरीरात पाण्याची कमी पडुं देऊ नका
6. केफीन युक्त पदार्थ खा अथवा प्या, जसे की चहा, कॉफी, डार्क चोकोलेट वगैरे
7. ध्यान समाधी करून मनावरील ताण कमी करण्याचा प्रयत्न करा



दुस्यम डोकेदुखी (सेकंडरी हेडेक)

दुस्यम डोकेदुखी शरीरातील इतर रोग किंवा दुखापतीमुळे होते. या साठी नुसती डोकेदुखीची औषधे कामाची नसतात पण डोकेदुखीच्या मूल कारणाचे निदान आणि त्याचा उपचार करणे आवश्यक असते. शरीरातील रोग शोधण्यासाठी रोग्याच्या लक्षणांना अनुरूप अनेक निदान चाचण्या केल्या जातात. दुस्यम डोकेदुखीची काही कारणे जीवघेणी आणि प्राणघातक असू शकतात. म्हणून दुस्यम डोकेदुखीच्या कारणांचे लवकरात लवकर निदान आणि उपचार करणे आवश्यक असते. लवकर उपचार करून आतील रोगांमुळे होऊ शकणारे मेंदू व शरीराच्या इतर भागांचे कायमचे नुकसान मर्यादित ठेवता येते किंवा टाळता येते. दुस्यम डोकेदुखीची काही सामान्य कारणे खालीलप्रमाणे आहेत:

डोक्याला आणि मानेला दुखापत

मेंदूच्या सभोवताली तीन रक्षक आवरणे अथवा थर असतात. बाहेरून आत जाता त्या थरांची नावे आहे ड्युरा मॅटर, अराकनॉईड मॅटर व पाया मॅटर. या पैकी ड्युरा मॅटर सर्वात चिवट व जाड असते आणि मेंदूचे सर्वाधिक रक्षण करते.

डोक्याला झालेल्या दुखापतीमुळे मेंदूच्या वरीर आवरणांवर अथवा आत म्हणजे सब-ड्यूरल (ड्युरा मॅटरच्या आत), एपि-ड्यूरल (ड्युरा मॅटर च्या बाहेर) आणि मेंदूच्या ऊतींमधील सब-अराकनॉईड (अराकनॉईड मॅटर)च्या आत या पातळ्यांमध्ये रक्तस्राव होऊ शकतो. हे सर्व कवटीच्या आत होणारे रक्तस्राव आहेत आणि त्यांना इंट्रासेरेब्रल रक्तस्राव असे म्हणतात. कवटीच्या आत कुठेही रक्तस्रावा झाला तरी रक्तस्रावाशी संबंधित नसलेल्या मेंदूच्या भागा मध्ये पण इजा, सूज, वेदना आणि मानसिक स्थिती मध्ये फरक होऊ शकतो.

कंकशन म्हणजे डोक्याला इजा होऊन रक्तस्राव न होता नुसती मळमळ आणि उलट्या होतात. ह्या डोकेदुखीच्या परिस्थितीला पोस्ट-कंकशन सिंड्रोमचे म्हणतात.

दुस्यम डोकेदुखीला कारणीभूत असणाऱ्या इतर काही गोष्टी म्हणजे -

1. मानेची व्हीप-लॅश इजा. यात मान अचानक खूप जोरात हलवली जाते
2. अन्युरिझम - धमनी (आर्टरी) चे आवरण खूप पातळ होते आणि फुग्यासारखी फुगते. अन्युरिझम फुटायची शक्यता असते
3. जन्मजात रक्तवाहिनीतील दोष / विकृती

4. डोके आणि मानेतील रोग
5. स्ट्रोक
6. क्षणिक इस्केमिक अटॅक (याला ट्रांझियन्ट इश्केमिक अटॅक अथवा टी.आय.ए. म्हणतात)
7. आर्टिरिओ-व्हीनस विकृती (ए.व्ही.एम.) जन्मजात आर्टरी व व्हेन मध्ये जोड असतो आणि त्यातून रक्त गळते.
8. कॅरोटीड धमनी वरील सूज
9. टेम्पोरल धमनीवरील सूज
10. मेंदूचे ट्यूमर वगैरे

सैरेब्रल अन्युरिझम आणि सबअरव्हेनोइड रक्तस्राव

अन्युरिझम म्हणजे रक्तवाहिन्यांच्या भिंतीतील कमकुवत क्षेत्र. सैरेब्रल अन्युरिझम म्हणजे मेंदूच्या आतील धमनी (आर्टरी) मध्ये अन्युरिझम. हे एक छोट्या फुण्यासारखे फुगू शकते आणि थोड्या प्रमाणात त्यातून रक्त गळू शकते. यामुळे डोकेदुखी होऊ शकते. सैरेब्रल अन्युरिझम असल्यास भविष्यातील मेंदूमध्ये रक्तस्राव होण्याची शक्यता असते.

उच्च इंट्राक्रॅनियल प्रेशर

मेंदू भोवती पाण्यासारखा एक द्रव पदार्थ असतो. त्याला इंट्राक्रॅनियल फ्लुइड म्हणतात. या इंट्राक्रॅनियल फ्लुइडचा मेंदूवर अर्थातच काही प्रमाणात दाब असतो. त्याला इंट्राक्रॅनियल प्रेशर म्हणतात. काही रोगांमध्ये जेव्हा मेंदूभोवतीचा दाब वाढतो. इजा, इन्फेक्शन किंवा संसर्गामुळे इंट्राक्रॅनियल प्रेशर वाढते आणि त्यामुळे रुग्णाला डोकेदुखी होते.



अमुक औषधांमुळे होणारी डोकेदुखी

गर्भनिरोधक गोळ्या, लिंग कडक होण्या (इरेक्टायल डिसफंक्शन) साठी वापरली जाणारी औषधे, ब्लड प्रेशर कमी करण्यासाठीची औषधे व हृदयाचा औषधोपचार करण्यासाठी वापरली जाणारी औषधे या सर्वांमुळे डोकेदुखी होऊ शकते.

जेव्हा वेदना कमी करणारी औषधे वारंवार घेतली जातात आणि काही काळाने बंद केली जातात, तेव्हा डोकेदुखी होते. ही डोकेदुखी औषधांच्या अतिवापरामुळे होते. खास करून कॉफीन आणि तत्सम मादक पदार्थ असलेली वेदनाशामक औषधे बरेच महिन्याने वापरून मग बंद केली की त्यामुळे डोकेदुखी होऊ शकते. याला रिबाउंड डोकेदुखी म्हणतात.

दुस्यम डोकेदुखीची इतर कारणे

वरील डोकेदुखीची कारणे गंभीर स्वरूपाची होती, त्या शिवाय खालील सामान्य कारणांनी सुधा डोकेदुखी होऊ शकते.

1. ताप
2. मेनिंजायटीस
3. एन्सेफलायटीस
4. एच.आय.व्ही./एड्स
5. शरीरातील मोठे संसर्गजन्य रोग जसे की न्यूमोनिया किंवा इन्फ्लूएन्झा
6. वातावरणातील बदल - जसे कमी किंवा जास्त वातावरणाचा दाब, तापमान वगैरे
7. उच्च रक्तदाब [ब्लड प्रेशर]
8. शरीरातील पाणी कमी होणे (डिहायड्रेशन)
9. हायपोथायरोईडीझम - थायरोईड हॉर्मोनची कमी
10. किडनी बिघडल्यावर करायला लागणार्या डायलिसिस मुळे देखील डोकेदुखी होऊ शकते
11. डोळे, कान, नाक घसा, दात, सायनस आणि मान यांचे बारीक सारीक रोग
12. सायनस मध्ये संसर्ग - सायनुसायटीस
13. दातदुखीमुळे डोकेदुखी होते
14. डोळ्याच्या आतील दाब वाढतो - ग्लॉउकोमा - यातही डोकेदुखी होते
15. आयरायटीस - डोळ्यातील आयरीस नावाच्या भागावर संसर्ग झाला तर त्याने डोकेदुखी होते



दुस्यम डोकेदुखीचे निदान

दुस्यम डोकेदुखीचे निदान रुग्णाच्या रोगांच्या पूर्ण इतिहासा (हिस्ट्री) पासून सुरु होते. त्यानंतर शारीरिक तपासणी, पॅथॉलॉजी प्रयोगशाळा तपासणी आणि इमेजिंग म्हणजे रेडिओलॉजी किंवा एम.आर.आय. तपासण्या करून निदान केले जाऊ शकते.

पण डोकेदुखीचे काही रुग्ण अतिशय गंभीर हॉस्पिटल मध्ये आणले जातात. काही कारणांमुळे त्यांची चेतना कमी झालेली असते किंवा त्यांची महत्वाच्या विन्हे (व्हायटल साईन्स) वाईट झालेल्या असतात. अशा संकटमय परिस्थितीत उपचार करणारे डॉक्टर रोगाचा इतिहास आणि चाचण्यांची वाट न पाहता तात्काळ उपचार सुरु करतात. असा केस मध्ये तपासण्या व निदान नंतर करण्यात येतात.

उदाहरणार्थ, डोकेदुखी, ताप, मान ताठ आणि कडक होणे आणि मानसिक गोंधळ असलेल्या रुग्णाला मेंदुज्वर (मेनिंजायटीस) असू शकतो. मेनिंजायटीस अतिशय घातक स्वरूपाचा रोग असल्याने असल्याने, निदानाची खात्री करण्यासाठी रक्ताच्या चाचण्या आणि लंबर पंच्चर करण्यापूर्वी डॉक्टर एन्टीबायोटिक औषधे सुरु करू शकतात.

दुस्यम डोकेदुखीसाठी निदान चाचण्या

दुस्यम डोकेदुखीचे कारण निश्चित करण्यासाठी रुग्णाच्या रोगांचा इतिहास आणि शारीरिक तपासणी प्रारंभिक दिशा दाखवतात. म्हणूनच, हे अत्यंत महत्वाचे आहे की नवीन, तीव्र डोकेदुखी सुरु झालेल्या रुग्णांचा तपशीलवार इतिहास एकतर रुग्णाकडून किंवा त्याच्या बरोबर उपस्थित असलेल्या व्यक्तीकडून घेतला जातो. डोकेदुखी निर्माण करणाऱ्या शरीरातील इतर रोगांचे निदान करण्यासाठी उपयुक्त ठरू शकणाऱ्या चाचण्या डॉक्टरांच्या

कोणत्या विशिष्ट रोग, आजार किंवा दुखापतीला डोकेदुखीचे कारण मानले जात आहे या वर डॉक्टरांचे मूल्यांकनावर अवलंबून असते.



सामान्य रक्त चाचण्या

शरीरात संसर्ग किंवा सूज असल्यास रक्तातील पांढऱ्या रक्त पेशींची संख्या वाढते, एरिथ्रोसाइट सेडिमेंटेशन रेट (ई.एस.आर.) वाढतो तसेच सी-रिएक्टिव प्रोटीन (सी.आर.पी.) चे प्रमाण वाढू शकते. या चाचण्या विशिष्ट रोगाची माहिती देत नाही, परंतु इतर चाचण्यांसह केल्यावर उपयुक्त ठरतात. रक्ताच्या चाचण्यात इलेक्ट्रोलाइट असंतुलनाचे मूल्यांकन पण करण्यात येते. तसेच यकृत, मूत्रपिंड आणि थायरॉईड सारख्या महत्वाच्या अवयवांच्या रोगांचीही तपासणी करण्यात येते.

जर रूग्णाला अति मद्यपानाची संवय आहे, रूग्ण अति जास्त प्रमाणात प्रिस्क्रिप्शन औषधे घेतो आहे किंवा इतर रूग्ण नशाकारी औषधांचा गैरवापर करत आहे असा संशय असेल तर टॉक्सिकॉलॉजी चाचण्या उपयुक्त ठरू शकतात.

डोक्याचे सीटी स्कॅन

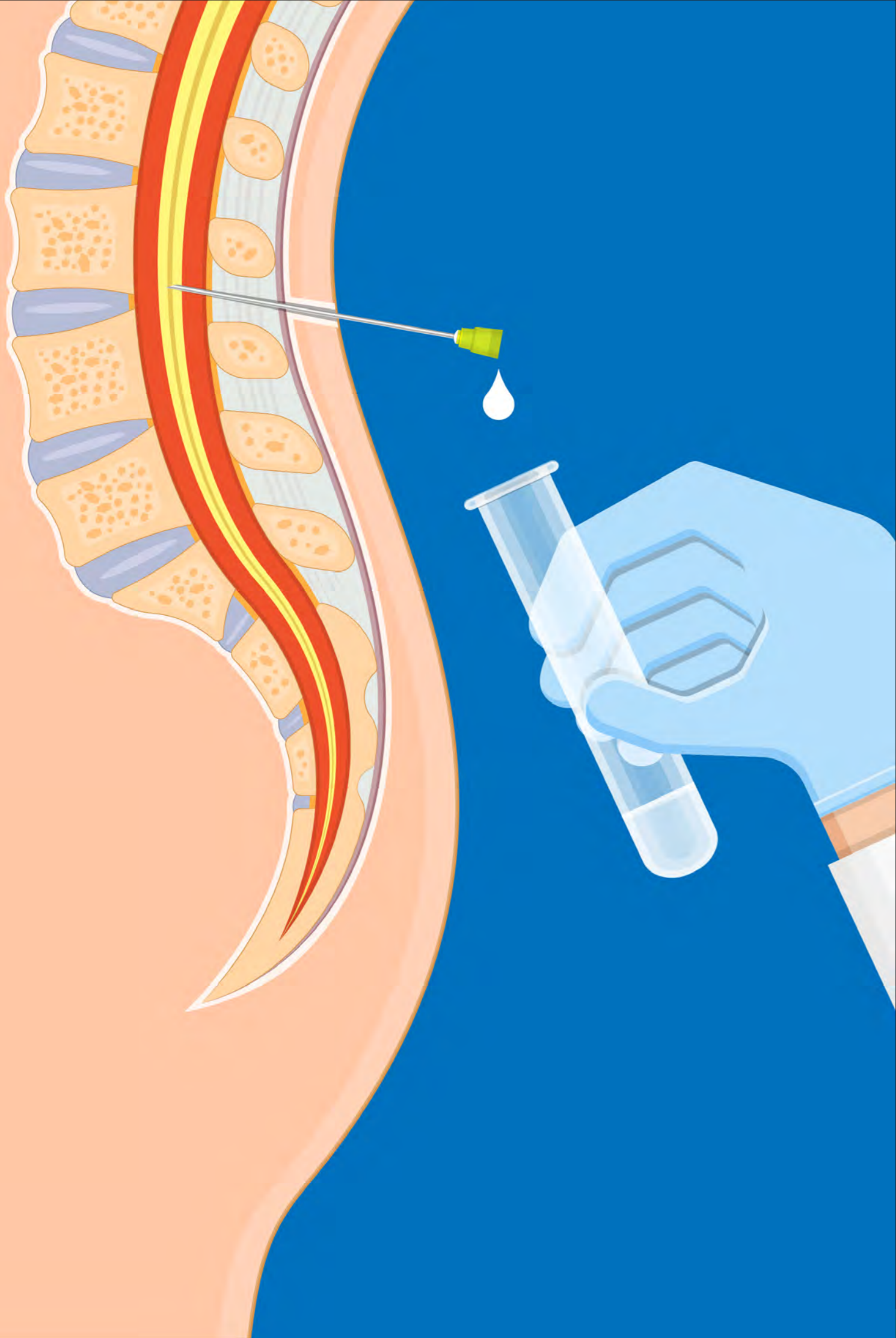
संगणकीकृत टोमोग्राफी (कॉम्प्युटाईड टोमोग्राफी अथवा सी.टी. स्कॅन) तपासणी कवटीत अथवा मेंदूत रक्तस्त्राव, सूज आणि काही ट्यूमर शोधण्यात मदतरूप असते. सी.टी. स्कॅन मागील स्ट्रोकचे पुरावे देखील दर्शवू शकते. इंटरव्हेनस कॉन्ट्रास्ट इंजेक्शन (एंजियोग्राम) सह सी.टी. स्कॅनचा उपयोग मेंदूच्या धमन्यांत एन्यूरिज्मसाठी शोधण्यासाठी केला जाऊ शकतो.

डोक्याचे एम.आर.आय.

डोक्याची चुंबकीय अनुनाद इमेजिंग (मॅग्नेटिक रेझोनन्स इमेजिंग अथवा एम.आर.आय.) तपासणी दाखवते मेंदूचे शरीरशास्त्र आणि मेंदू आणि पाठीचा कणा आणि त्याच्यावरील आवरणे म्हणजेच मेनिन्जेस. ही तपासणी प्रणाली संगणकीकृत टोमोग्राफीपेक्षा अधिक अचूक असते.

पण एम.आर.आय. स्कॅनच्या काही त्रुट्या आहेत.

1. एम.आर.आय. स्कॅन सर्व रूग्णालयांमध्ये उपलब्ध नसतात कारण एम.आर.आय.ची किंमत जास्त असते
2. एम.आर.आय. तपासणी करण्यास वेळ जास्त लागतो
3. ही तपासणी करतांना रूग्णाने स्थिर राहणे आवश्यक असते



4. रूग्णांच्या शरीरात धातूची वस्तु असल्यास पण एम.आर.आय. स्कॅन करता येत नाही. उदाहरणार्थ रूग्णाच्या हृदयात पेसमेकर असेल किंवा त्याच्या फ्रॅक्चर झालेल्या हाडांत बसवलेले स्टेनलेस स्टीलचे स्कू अथवा प्लेट्स असतील तर पण एम.आर.आय. स्कॅन करता येणार नाही.
5. याशिवाय गंभीर आजारी रूग्णांचे अनेक वेळा पण एम.आर.आय. स्कॅन होऊ शकत नाही.

लंबर पंक्चर

सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइड म्हणजे मेंदू आणि पाठीच्या कण्याभोवती असणारा द्रव पदार्थ. हा द्रव पदार्थ पाठीच्या खालच्या भागात दोन मणक्याच्या मधून सुईने ओढता येतो. या तपासणी प्रणालीला लंबर पंक्चर असे म्हणतात. लंबर पंक्चरने मिळवलेले सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइड तपासून त्यात संक्रमण (इन्फेक्शन) असल्यास ते कळते. उदाहरणार्थ बॅक्टेरिया, वायरस, फंगल किंवा क्षयरोगाचे किटाणुं आहेत हे कळते. वरील सर्व रोगाच्या तत्वांमुळे मेनिंजायटीस नामाचा गंभीर रोग होऊ शकतो आणि लंबर पंक्चर ही तपासणी मेनिंजायटीसचे निदान करण्यास अतिशय उपयोगी असते. तसेच सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइडचा दाब जास्त आहे का हे देखील या चाचणीद्वारे कळते.

लंबर पंक्चर करण्याआधी मेंदूत रक्तस्राव (हेमरेज), सूज किंवा गाठ नसल्याची खात्री करण्यासाठी सी.टी. स्कॅन केली जाते कारण वरील रोग असतांना लंबर पंक्चर करणे धोक्याचे असते.

लंबर पंक्चरची सुई दोन मणक्यांमध्ये घातल्यावर आतील द्रव पदार्थाचा (सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइडचा) दाब मोजता येतो. रूग्णाच्या रोगांचा संपूर्ण इतिहास आणि शारीरिक तपासणीच्या संयोगाने सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइडचा दाब का वाढला आहे याचे निदान करता येते. इतर काहीच रोग नसूनही सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइडचा दाब जास्त असला तर त्याला “इडिओपॅथिक इंट्रॅकॅनियल हायपरटेंशन” म्हणतात. पूर्वी याच रोगाला “स्यूडोट्यूमर सेरेब्री” म्हणून ओळखले जायचे.



इतर चाचण्या

त्या रुग्णांच्या विशिष्ट परिस्थितीवर अवलंबून असतात.

डोकेदुखीवर उपचार कधी घ्यावे

हा सर्वात महत्वाचा प्रश्न आहे. एक साधी डोकेदुखी एक कप चहा किंवा एका एस्पिरिनच्या गोळीने बरी होते पण इतर प्रकारची डोकेदुखी गंभीर रोग दर्शवू शकते.

जेव्हा रुग्णाला "तिच्या किंवा त्याच्या आयुष्यातील सर्वात वाईट डोकेदुखी" सतावते तेव्हा नक्कीच डॉक्टर किंवा न्यूरोसर्जनला ताबडतोब भेटण्याची वेळ असते. अशाप्रकारे सबअरव्हाइड रक्तस्त्राव व सेरेब्रल एन्ड्रिज्म फुटणे या अति गंभीर रोगांचे निदान केले जाऊ शकते, कारण या दोन्ही गंभीर रोगांमुळे अतिशय तीव्र डोकेदुखी होते. या दोन्ही रोगांना आपत्कालीन स्थिती (इमरजन्सी) समजावी व त्यांचा तात्काळ उपचार करवून घेणे आवश्यक असते.

परंतु वेदना सहन करण्याची क्षमता प्रत्येक व्यक्तीत भिन्न असते. बऱ्याच वेळी रुग्ण "मी माझ्या आयुष्यातील सर्वात वाईट डोकेदुखीने ग्रस्त आहे" असे म्हणतात पण त्यांची डोकेदुखी साध्या कारणाने असू शकते.

खालील परिस्थितींमध्ये मात्र निश्चितपणे त्वरित वैद्यकीय सल्ल्याची आवश्यकता असते:

1. रुग्णाच्या नेहमीच्या डोकेदुखीच्या तुलनेत कोणत्याही प्रकारची वेगळी डोकेदुखी
2. अचानक सुरु होते अशी डोकेदुखी, किंवा श्रम, खोकला, वाकणे किंवा लैंगिक क्रियेमुळे वाढते अशी डोकेदुखी
3. सतत मळमळ आणि उलट्याशी संबंधित डोकेदुखी
4. ताप किंवा मान ताठ होण्याशी संबंधित डोकेदुखी. ही एक गंभीर डोकेदुखी असते कारण मान ताठ होणे मेनिंजायटीसमुळे किंवा फाटलेल्या एन्ड्रिज्ममुळे होऊ शकते. पण मानेच्या ताठरपणाची तक्रार करणार्या अनेक रुग्णांना केवळ मानेचे स्नायु घट्ट झालेले असतात किंवा स्नायुंत सूज आलेली असते अशी सामान्य कारणे पण असू शकतात
5. फिटशी संबंधित डोकेदुखी
6. नुकत्याच झालेल्या डोक्याच्या दुखापती मुळे सुरु झालेली डोकेदुखी



7. दृष्टी, वाणी किंवा वर्तणुकीत झालेल्या बदलांशी संबंधित डोकेदुखी
8. र्नायुंच्या अशक्तपणाशी संबंधित डोकेदुखी किंवा शरीराच्या एका बाजूला संवेदना बदलणे आणि डोकेदुखी. ही दोन्ही पक्षाघाताची (स्ट्रोकची) लक्षण असू शकतात
9. उपचाराने बरी न होणारी किंवा आणखी वाढणारी डोकेदुखी
10. अशी डोकेदुखी जी बरी व्हायला ओव्हर-द-काउंटर औषधांच्या योग्य डोस पेक्षा जास्त डोस घ्यावा लागतो
11. अशी डोकेदुखी की जी रूग्णाचे दैनंदिन काम आणि जीवनमानात खूप व्यत्यय आणते.

डोकेदुखीवर घरगुती उपाय

बहुतांश डोकेदुखीच्या रूग्णांचा उपचार घरगुती उपायांनी होऊ शकतो. पण हे लक्षात ठेवणे महत्वाचे आहे की सतत होणार्या डोकेदुखी साठी कमीतकमी निदान एकदा तरी फॅमिली डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

खालील गोष्टी सामान्य डोकेदुखीपासून मुक्त होण्यास मदत करतात -

1. विश्रांती घ्या आणि पुरेसे पाणी प्या.
2. मानसिक तणावामुळे डोकेदुखीची होत असल्यास परिस्थिती ओळखा आणि मानसिक तणाव कमी करण्याचा प्रयत्न करा.
3. सर्दीमुळे सारखे नाक बंद होत असेल किंवी नाक वाहत असेल तर सर्दीसाठी वाफ घ्या.
4. भुवयांच्या बाहेरच्या बाजूला किंवा मानेच्या मागील बाजूस र्नायूंना थोडे चोळले की सुखदायक वाटू शकते.
5. भुवयांच्या बाहेरच्या बाजूला किंवा मानेच्या मागील बाजूस गरम शेक घेतल्या डोकेदुखीच्या वेदना कमी होऊ शकतात
6. ओव्हर-द-काउंटर वेदना कमी करणारा औषधोपचार उपयुक्त असू शकतो, परंतु अशी औषधे कमीतकमी प्रमाणात वापरली जाणे आवश्यक आहे.
7. वर नमूद केल्याप्रमाणे, ज्या रूग्णांना दुस्यम डोकेदुखी आहे त्यांना तज्ञ वैद्यकीय सेवेची आवश्यकता असतेच.

DOCTOR
RAVINDRA
P A T I L
→ NEURO

www.ravindrapatilneuro.com

Opp. Honda Showroom,
Parshwanath Nagar, Sangli - Miraj Road,
Miraj - 416410, Maharashtra.

Ph.: +91 233 2212600, 86249 58395
samarthnth@gmail.com
www.samarthneuro.com