माइग्रेन व सिरदर्द जागरूकता माह

माइग्रेन क्या है?

- माइग्रेन एक तंत्रिका संबंधी विकार है जिसमें सिर के एक तरफ तेज़, धड़कन जैसा दर्द होता है।
- यह दर्द 4 से 72 घंटे तक चल सकता है।
- इसके साथ उल्टी, मतली, रोशनी व आवाज़ के प्रति संवेदनशीलता, और आंखों के सामने चमक या धुंधलापन (Aura) हो सकता है।
- ❗ यह सामान्य सिरदर्द नहीं, एक गंभीर न्यूरोलॉजिकल स्थिति है।



आँकड़े

📊 भारत में 21.3 करोड़ से अधिक लोग माइग्रेन से पीड़ित हैं (Global Burden of Disease, Lancet)

👩 यह समस्या महिलाओं में अधिक पाई जाती है (हार्मोनल बदलावों के कारण)

🧾 भारत में माइग्रेन अक्सर बिना निदान के ही इलाज होता है, जिससे दर्दनिवारक दवाओं का गलत उपयोग होता है

उत्प्रेरक कारक 🧃📱💤

☕ कैफीन / शराब
💤 नींद की कमी
📱 स्क्रीन का अत्यधिक उपयोग
🍛 तीखा भोजन / भोजन न करना
🌦️ मौसम में बदलाव
😰 तनाव
🩺 हार्मोनल बदलाव
मरीज को ट्रिगर पहचानने के लिए डायरी रखने की सलाह दें।

सिरदर्द के प्रकार

प्रकार	लक्षण	अवधि
माइग्रेन	सिर के एक तरफ तेज़ दर्द, उल्टी, रोशनी/आवाज़ की संवेदनशीलता	4–72 घंटे
टेंशन टाइप	पूरे सिर में कसाव जैसा दर्द	30 मिनट – कुछ घंटे
क्लस्टर	आंख के पास तेज़ दर्द, आंखों से पानी	15 मिनट – 3 घंटे
साइनस	माथे/गालों में दर्द, जुकाम जैसे लक्षण	परिवर्तनशील

फार्मासिस्ट की भूमिका 💊🧾

✅ **शिक्षा देना:**
- माइग्रेन व सामान्य सिरदर्द के अंतर को समझाएं
- नींद, पानी पीना, आंखों की देखभाल आदि का महत्व बताएं

✅ **दवा उपयोग पर मार्गदर्शन:**
- उपयुक्त OTC दवाएं (पैरासिटामोल, आईबुप्रोफेन) सुझाएं
- दवाओं के अत्यधिक उपयोग से बचने की चेतावनी दें (Rebound headache से बचाव)
- ज़रूरत होने पर तज़ डॉक्टर के पास रेफर करें

✅ **चेतावनी संकेत पहचानें:**
- अचानक और तेज़ सिरदर्द
- बुखार, भ्रम, दृष्टि दोष के साथ सिरदर्द

ऐसे मामलों में तुरंत डॉक्टर के पास भेजें

✅ **जीवनशैली में सुधार के सुझाव:**
- "हेडेक डायरी" रखने की सलाह दें
- धूप का चश्मा, स्क्रीन फिल्टर, आंखों के व्यायाम

✅ **मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान:**
- बार-बार के सिरदर्द से होने वाली चिंता/तनाव को पहचानें
- ज़रूरत हो तो सही सलाह या समुपदेशन सुझाएं

भारतीय संदर्भ में विशेष बातें:

📌 माइग्रेन भारत में तीसरी सबसे अधिक विकलांगता पैदा करने वाली बीमारी है (WHO)
📌 कई मरीज घरेलू नुस्खे या गलत दवाओं का सहारा लेते हैं
📌 फार्मासिस्ट मरीजों का पहला और सही मार्गदर्शक बन सकता है
📌 स्थानीय भाषा में जानकारी वाले पोस्टर का उपयोग करें
📌 काउंटर पर माइग्रेन के लिए OTC दवाओं का उचित स्टॉक रखें

The information provided by MSPC's Drug Information Centre is for consultation purposes only. It is not a substitute for personalized medical or legal advice. Any treatments or procedures mentioned are informational resources for healthcare professionals and should be considered in light of specific circumstances and medical guidelines. Use this information is at your discretion. While every effort is made to ensure accuracy, Maharashtra State Pharmacy Counci's Drug information Centre is not responsible for any recommendations or errors. The center is not liable for any damages resulting from the use of this information. In case of any discrepancy across newsl