

माइग्रेन

का यौगिक प्रबंधन



मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली-110 001

माइग्रेन

परिचय

माइग्रेन एक न्यूरोलॉजिकल सिंड्रोम है, जिनके लक्षण हैं शारीरिक परिवर्तन, सिरदर्द और मतली (उल्टी की संवेदना) इत्यादि। विशिष्ट माइग्रेन का सिरदर्द, एकतरफा और स्पंदन वाला होता है, जो 4 से 72 घंटे तक रहता है। माइग्रेन के सिरदर्द से पीड़ित होने वाले लगभग एक तिहाई लोग एक प्रकार की आभा का अनुभव करते हैं (लक्षण जो माइग्रेन के आघात के पूर्व कुछ पीड़ितों द्वारा अनुभव किया जाता है।) जो सिरदर्द की उद्घोषणा होता है।

वर्गीकरण:

- आभा के साथ माइग्रेन तथा आभा के बिना माइग्रेन।
- **बेसिलर टाइप माइग्रेन:** एक असामान्य, जटिल माइग्रेन है जो मस्तिष्क तंत्रिका रोग के लक्षणों के कारण होता है।
- **फैमिलियल हेमिप्लेजिक माइग्रेन:** एक माइग्रेन जिसके संभावित अनुवांशिक कारण हो सकते हैं।
- **एब्डोमिनल माइग्रेन:** अज्ञात मूल का एक आवर्ती विकार है, मुख्य रूप से बच्चों को प्रभावित करता है। लगातार मतली, उल्टी और पेट में मध्यम से गंभीर दर्द इसके लक्षण हैं।
- **माहवारी संबंधी माइग्रेन:** मासिक धर्म के पहले या उस दौरान माइग्रेन।
- **स्टेटस माइग्रेनोसस :** 72 घंटे से अधिक समय तक रहने वाले माइग्रेन द्वारा वर्गीकृत, उस अवधि के दौरान रोगी को चार घण्टे से अधिक राहत नहीं मिलती।

चिह्न एवं लक्षण:

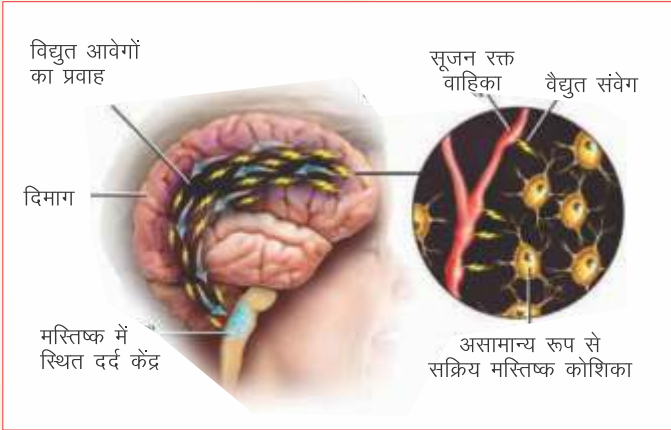
माइग्रेन के चिह्न और लक्षण विभिन्न रोगियों में अलग-अलग हो सकते हैं। नीचे दिए गए माइग्रेन के आक्रमण के चार चरण अत्यंत आम हैं परंतु माइग्रेन के हर रोगी के द्वारा इनका अनुभव किया जाए ऐसा जरूरी नहीं है।

प्रोड्रोम, जो सिरदर्द के घण्टों अथवा दिनों पहले उभरता है। यह चरण बिगड़े हुए चित्त, चिड़चिड़ापन, अवसाद, सुस्ती, उबासी आना, अत्यधिक नींद, किसी भोजन (जैसे चाकलेट इत्यादि) को खाने की प्रबल इच्छा, मांसपेशियों में अकड़न (विशेषकर गर्दन की), कब्ज अथवा दस्त, बार-बार मूत्र विसर्जन करना और अन्य लक्षण के रूप में पहचाना जाता है।

आभा, जो तुरंत सिरदर्द से पहले होता है। इसमें फोकल न्यूरोलॉजिकल घटनाएं शामिल होती हैं जो दौरे से पहले या साथ में आती हैं।

पीड़ा का चरण, इसे सिरदर्द के चरण के नाम से भी जाना जाता है। विशिष्ट माइग्रेन का सिरदर्द एकतरफा, स्पंदन युक्त, मध्यम से गंभीर हो सकता है और शारीरिक गतिविधि से बढ़ सकता है। दर्द शुरुआत में द्विपक्षीय हो सकता है या एक तरफ से शुरु हो सकता है और सामान्यीकृत (विस्तृत) हो जाता है और आम तौर पर एक आघात से दूसरे आघात में पक्षों को बदल देता है (कभी दाईं और कभी बाईं ओर)। शुरुआत आम तौर पर धीरे-धीरे होती है।

नियमित रूप से साथ दिखने वाले अन्य लक्षणों में माइग्रेन का दर्द प्रमुख है। लगभग 90 प्रतिशत रोगियों को मतली होती है, जबकि उल्टी लगभग एक तिहाई रोगियों को होती है। कई रोगियों को संवेदी तीव्र उत्तेजनाओं का अनुभव होता है जैसे फोटोफोबिया (प्रकाश की अत्यधिक संवेदनशीलता और सूरज की रोशनी के प्रति घृणा), फोनोफोबिया (तेज आवाज का डर), ओस्मोफोबिया (डर, घृणा या गंध की मनोवैज्ञानिक अतिसंवेदनशीलता) और यह रोगी अंधेरे और शांत कमरे में रहना पसंद करते हैं।



पोस्ट ड्रॉम चरण

रोगी थकान, सिरदर्द, संज्ञानात्मक कठिनाईयों, जठरांत्र संबंधी लक्षण, मूड में परिवर्तन और कमजोरी महसूस कर सकता है। कुछ लोग एक दौरे के बाद असामान्य रूप से ताजा या घबराहट महसूस करते हैं (एक भावनात्मक और मानसिक स्थिति जिसे महान उत्साह और स्वास्थ्य की भावना के रूप में परिभाषित किया गया है), जबकि अन्य अवसाद और अस्वस्थता का अनुभव करते हैं। अक्सर कुछ कम तीव्र सिरदर्द वाले चरण के लक्षण जारी रह सकते हैं, जैसे कि भूख न लगना, फोटोफोबिया और चक्कर आना।

कारण

माइग्रेन के कारणों में मस्तिष्क के रसायनों में, विशेष रूप से सेरोटोनिन नामक रसायन के परिवर्तन को सर्वप्रमुख माना जाता है जो माइग्रेन के दौरान घट जाता है। सेरोटोनिन का निम्न स्तर मस्तिष्क के एक भाग में रक्त वाहिकाओं की ऍठन (अचानक संकुचन) का कारण बन सकते हैं जो उन्हें संकरा बना देता है। यह आभा के लक्षणों का कारण हो सकता है। इसके तुरंत बाद, रक्त वाहिकाएं फैल (चौड़ी) जाती हैं, जो सिरदर्द का कारण माना जाता है। सेरोटोनिन में गिरावट का कारण अभी तक पूरी तरह से समझा नहीं गया है। मासिक धर्म से पहले महिलाओं द्वारा माइग्रेन का अनुभव किया जाता है जो ओस्ट्रोजन हार्मोन स्तरों में गिरावट के कारण होता है।

उद्वेलित करने वाले कारक:

माइग्रेन के दौरे विभिन्न उद्वेलित करने वाले कारकों से जुड़े हुए हैं

- अ) **भावात्मक:** इनमें तनाव, चिंता, सदमा, अवसाद, उत्साह शामिल है।
- ब) **भौतिक:** थकान, नींद की खराब गुणवत्ता, कई शिफ्ट में काम, खराब मुद्रा, गर्दन या कंधे में तनाव, लंबी अवधि के लिए यात्रा करना, कम रक्त शर्करा शामिल है।
- स) **भोजन संबंधी:** इसमें अनियमित भोजन, भोजन में देरी, भोजन (आहार) की कमी, निर्जलीकरण, शराब, भोजन में डाले जाने वाले टायरामाइन, कैफीन उत्पाद जैसे चाय, कॉफी, चॉकलेट, साइट्रस फल और पनीर जैसे विशिष्ट खाद्य पदार्थ शामिल हैं। जब व्यक्ति नियमित भोजन नहीं खाता, तो रक्त शर्करा का स्तर गिरता है। जब कोई व्यक्ति अधिक मात्रा में शर्करा खाता है, तो रक्त शर्करा का स्तर बढ़ता है। यह निम्नता और उच्चता माइग्रेन को गति प्रदान कर सकती हैं।
- द) **पर्यावरण:** इनमें तेज रोशनी, चंचल स्क्रीन, जैसे टेलीविजन या कंप्यूटर स्क्रीन, धूम्रपान (या धुएँ से भरा कमरा) जोर से आवाज, जलवायु में परिवर्तन, जैसे आर्द्रता में परिवर्तन या बहुत ठंडे तापमान, तीक्ष्ण गंध, भारी वातावरण शामिल हैं।
- य) **औषधीय:** कुछ दवाएं जो माइग्रेन को बढ़ा सकती हैं वह इस प्रकार हैं— कुछ प्रकार की नींद की गोलियां, गर्भनिरोधक गोलियां, हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी (एचआरटी) शामिल हैं, जो कभी-कभी रजोनिवृत्ति के इलाज के लिए उपयोग की जाती हैं।

माइग्रेन को बढ़ाने वाले सामान्य तत्त्व

जीवन शैली	भोजन	शारीरिक	पर्यावरणीय
भावनात्मक तनाव	चाकलेट	मासिक चक्र	मौसम अथवा ऋतु परिवर्तन
अवसाद	मेवे, पीनट बटर	हार्मोनल परिवर्तन	विभिन्न समय प्रखण्डों से गुजरना
अति कम निद्रा	पनीर, दही, खट्टी क्रीम		गंध
व्यायाम अथवा अति गतिविधि	रेड वाइन अथवा अन्य अल्कोहॉलिक पेय पदार्थ		तीव्र रोशनी
भोजन छोड़ना/उपवास	मोनोसोडियम ग्लूटमेट		प्रदूषण

प्रबंधन

औषधीय उपचार तीन क्षेत्रों पर केंद्रित है— उद्वेलित करने वाले तत्त्वों से बचाव, रोग नियंत्रण और रोगनिरोधी औषधीय दवाएं। मरीज, जो माइग्रेन का अनुभव करते हैं अक्सर पाते हैं कि माइग्रेन को रोकने हेतु बताया गया माइग्रेन का उपचार पूरी तरह प्रभावी नहीं है और कभी—कभी यह बिल्कुल प्रभावी नहीं हो सकता है।

चाँकलेट, पनीर और आइसक्रीम जैसे उद्वेलक खाद्य पदार्थों के सेवन को कम करने में मदद करने के लिए आहार जर्नल शुरू करने का सरल कार्य लक्षणों को कम करने में मदद कर सकता है।

व्यवहार संबंधी प्रबंधन

अनेक चिकित्सकों का मानना है कि प्रतिदिन 15–20 मिनट का व्यायाम माइग्रेन की आवृत्ति को कम करने में सहायक हो सकता है। यदि माइग्रेन अधिक तीक्ष्ण न हो तो निद्रा एक बेहतर समाधान हो सकती है।

यौगिक प्रबंधन:

माइग्रेन के प्रबंधन में सहायक यौगिक क्रियाएँ इस प्रकार हैं—

क्रियाएँ: जलनेति, सूत्रनेति, कुंजल।

सूक्ष्म व्यायाम: समस्या के लिए चुनिंदा अभ्यास।



माइग्रेन का यौगिक प्रबंधन

आसन: ताड़ासन, कटिचक्रासन, ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन, अर्धचक्रासन, पवनमुक्तासन, वज्रासन, उष्ट्रासन, वक्रासन, मार्जरी आसन, मत्स्यासन, भुजंगासन, मकरासन, शवासन।

प्राणायाम: नाडीशोधन प्राणायाम, चंद्रनाडी प्राणायाम, शीतली, उज्जायी, भ्रामरी

बंध: जालंधर बंध

ध्यान: श्वास के प्रति सजगता, ओ३म् ध्यान अथवा प्रभावित भाग पर निर्देशित ध्यान।

यौगिक आहार: कम तेल मसाले और लवण वाला क्षारीय भोजन।

बचाव

आप माइग्रेन को ट्रिगर करने वाले पदार्थों से बचकर बार-बार होने वाले माइग्रेन को कम कर सकते हैं। इनमें कुछ खाद्य पदार्थ, तनाव और दैनिक दिनचर्या में बदलाव शामिल हैं। हालांकि यह स्पष्ट नहीं है कि यह माइग्रेन की तरफ कैसे और क्यों ले जाते हैं। माइग्रेन को बढ़ाने वाले कुछ सामान्य तत्व हैं—

- * कुछ पदार्थों को ग्रहण करना जैसे चाकलेट, मोनोसोडियम ग्लूटामेट, रेड वाइन और कैफीन इत्यादि
- * अत्यधिक नींद लेना अथवा पर्याप्त नींद न लेना।
- * उपवास करना अथवा आहार ग्रहण न करना।
- * मौसम अथवा वायुदाब में परिवर्तन।
- * तनाव तथा भावात्मक तीक्ष्णता।
- * तीव्र गंध एवं धूम्रपान।
- * तेज रोशनी व सूर्य का प्रकाश।

डिस्कलेमर— यह योग के जरिए रोग के प्रबंधन के लिए सामान्य जानकारी है। इसे उपचार हेतु पर्चे के रूप में न समझा जाए।

माइग्रेन के प्रबंधन हेतु यौगिक अभ्यास



सूत्रनेति



जलनेति



कुंजल



ताड़ासन



कटिचक्रासन



हस्तोतानासन



अर्धचक्रासन



पवनमुक्तासन



वजासन



उष्ट्रासन



वक्रासन



मार्जरी आसन



मत्स्यासन



भुजंगासन



मकरासन



शवासन



नाड़ीशोधन



शीतली



भ्रामरी



ध्यान

माइग्रेन का यौगिक
प्रबंधन



बिक्री के लिए नहीं, मुफ्त प्रचार सामग्री



अधिक जानकारी के लिए कृपया सम्पर्क करें :

निदेशक

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली-110 001
फोन : 011-23730417-18, 23351099, टेलीफैक्स : 011-23711657
ई-मेल : dir-mdniy@nic.in वेबसाइट : yogamdniy.nic.in