

ઉનાળામાં ઊંચલો મારતો માઈગ્રેનનો દુખાવો અને તેના ઉપાય

આ પણામાંથી ઘણાં લોકોને માઈગ્રેનની (Migraine) સમસ્યા હશે. માઈગ્રેનને આધારીશી પણ કહેવાય છે. માઈગ્રેનનો દુખાવો મોટાભાગે માથાના અડધા ભાગમાં અનુભવાય છે પરંતુ કેટલીક વાર તે આખા માથામાં ફેલાઈ જાય છે. ઘણે ભાગે ઉનાળામાં આ દુખાવો ઊંચલો મારે છે. ભર બપોરે જો બહાર નીકળ્યા હોઈએ તો ઘરે આવીને માઈગ્રેનના ઘણા દર્દીઓએ દવા લેવી પડે છે. માઈગ્રેનનો દુખાવો એટલો ભયંકર હોય છે કે લોકો તેને સહન નથી કરી શકતા.

માઈગ્રેનના દુખાવાથી બચવા માટે તમારે પહેલા એ કારણોને જાણવા જરૂરી છે જેનાથી માઈગ્રેન થાય છે. માથાના દુખાવાને ક્યારે પણ ઈગ્નોર ન કરો અને જાણવાનો પ્રયત્ન કરો કે તમને ક્યારે ક્યારે માથું દુખે છે.

- કોઈ તીવ્ર સુગંધ અથવા દુર્ગંધ
- ડિહાઈડ્રેશન
- આલ્કોહોલનું સેવન
- ખૂબ તડકામાં બહાર નીકળવું અથવા બહુ સ્ટ્રેસ લેવાથી માઈગ્રેન થઈ શકે છે. કેટલીક વાર વાતાવરણ બદલાવાથી પણ માઈગ્રેન થઈ શકે છે. માઈગ્રેન કેટલાક કેસમાં વારસાગત પણ હોઈ શકે છે.
- પુરુષોની સરખામણીમાં મહિલાઓ માઈગ્રેનનો વધુ શિકાર થાય છે. એક્સપર્ટ્સનું માનવું છે કે મહિલાઓમાં માઈગ્રેનમાં મેન્સ્ટ્રુઅલ સાઈકલની ભૂમિકા હોય છે. કેટલીક મહિલાઓને માસિક દરમિયાન માઈગ્રેનનો દુખાવો ઉપડે છે. પીરિયડ્સના સમયે પ્રોજેસ્ટેરોન અને એસ્ટેરોજેન નામના હોર્મોન્સમાં ઉતારચઢાવના કારણે માઈગ્રેન થઈ શકે છે.
- કેટલીક વાર વધુ લાઈટ આંખમાં પડવાથી પણ માઈગ્રેનનો હુમલો થાય છે.
- ઘોંઘાટના કારણે પણ માઈગ્રેન થઈ શકે છે.
- કેટલીક વાર વધુ સમય સુધી ભૂખ્યા રહેવું અથવા તો સવારનો નાસ્તો સ્કીપ કરવો અથવા તો વધુ પ્રમાણમાં ઉપવાસ કરવાથી પણ માઈગ્રેન થઈ શકે છે.
- અપૂરતી ઊંઘને કારણે પણ માઈગ્રેનનો હુમલો થઈ શકે છે.

કેવો આહાર અને જીવનશૈલી માઈગ્રેનથી બચવામાં મદદરૂપ થઈ શકે?

- ભારે ભોજન કે ફાસ્ટ ફૂડ ટાળો. વધુ પડતો ભારે તેલી આહાર પાચનતંત્ર પર ભારણ આપી માથાનો દુખાવો કરી શકે છે.
- માંસાહારી ખોરાક ઘટાડો. માંસાહાર અને ખાસ કરીને રેડ મીટ દુખાવો વધારી શકે. દુખાવા ટાળે રેડ મીટનું સેવન ટાળો.
- દૂધ અને દૂધથી બનેલી વસ્તુઓનો ઉપયોગ



નીકળવાનું થાય તો ગોગલ્સનો ઉપયોગ ચોક્કસ કરો.

શું કાળજી રાખશો?

શક્ય હોય ત્યાં સુધી ડોક્ટરની સલાહ વગર પેનકિલર લેશો નહીં. ડોક્ટરોની સલાહ મુજબ જ માઈગ્રેનના દુખાવાની દવાનો ઉપયોગ કરવો. પેનકિલર્સ જ્યારે અત્યંત જરૂરી હોય ત્યારે જ લો. થોડા દુખાવામાં દવા લેવાની ટેવ છોડી દો. પેનકિલરના બદલે મલમ, સ્પ્રે કે જેલથી પણ દુખાવામાં રાહત મળી શકતી હોય તો પહેલાં તેનો પ્રયોગ કરો.

- ઘટાડો. દૂધની શર્કરા લેકટોઝ પચવામાં ભારે હોઈ તે પણ દુખાવા માટે કારણભૂત થઈ શકે.
- દારૂ, સિગારેટ, પાનમસાલાનો ઉપયોગ બંધ કરો. કોઈ પણ નશીલી વસ્તુ દુખાવો વધારી શકે.
- વધુ ચોકલેટ કે મીઠાઈનો ઉપયોગ ટાળો.
- ચા અને કોફીનો પ્રયોગ ઓછો કરવો પણ કેટલાક સંજોગોમાં કોફી માઈગ્રેનના દુખાવામાં રાહત આપી શકે.
- આહારમાં મરચાં-મસાલા ઓછા કરો.
- વિટામિન C યુક્ત ફળોનો દૈનિક આહારમાં ઉમેરો કરો.

- પુષ્કળ પાણી પીઓ. ખાસ કરીને ઉનાળાની બપોરે પુષ્કળ પ્રવાહીનું સેવન કરો અને ઘરેથી બહાર નીકળતી વખતે પાણીની બોટલ સાથે રાખો. સમયાંતરે પીતાં રહો.
- પૌષ્ટિક આહાર લો જેમાં ફળો અને લીલા શાકભાજી પર ભાર મૂકો .
- સૌથી વધુ અગત્યનું ચિંતાઓથી દૂર રહેવાનો પ્રયાસ કરો. એને આ માટે ધ્યાન અને પ્રાણાયામને જીવનશૈલીમાં સ્થાન આપો.
- સીધા સૂર્યપ્રકાશ અને ઠંડીથી બચો. તડકામાં

