

**Dr. Prathmesh Shah**  
(MBBS, M.D) (Neuropsychiatry)

302/303, 3rd Floor, Praradhya One, Near Ayush Plaza,  
Opp. Sir T Hospital, Jail Road, Bhavnagar.

Clinic Time : 10-00 am to 1-00 pm & 5-00 pm to 9-00 pm

## આધાશીશીનો દુખાવો (માઈગ્રેન)

- માથાનો દુઃખાવાઓ ઘણા પ્રકારના હોય છે એમાંથી એક સામાન્ય પ્રકારનું માથાનો દુખાવો કે જે સૌથી વધારે જોવા મળે છે એ છે માઈગ્રેન અથવા આધાશીશી નો દુખાવો,

### ચાલો થોડું જાણીએ માઈગ્રેન વિશે

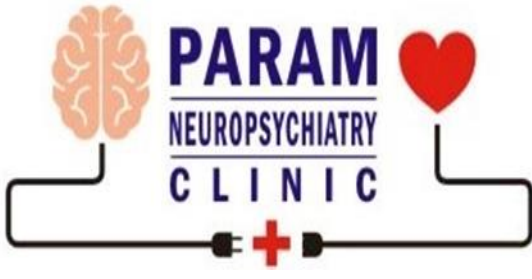
- માઈગ્રેન તરુણાવસ્થાથી લઈને મોટા ઉંમર સુધી કોઈપણ વ્યક્તિને થઈ શકે એમ છે.
- મહિલાઓમાં પુરુષો કરતાં વધારે દર્દીઓ જોવા મળે છે.
- માઈગ્રેન સાધારણ રીતે મગજમાં લોહી પહોંચાડતી નળીઓના વિસ્તારવા ને લીધે થતો દુખાવો છે જેના કારણે વધારે લોહી એ નળીઓમાં વધારે પ્રેશરથી ફર્યા કરે છે શેના લીધે દર્દીઓને માથામાં સબાકા આવતા હોય અથવા લબકારા લેતા હોય તેવા દુખાવાનો અનુભવ થાય છે.

### માઈગ્રેન ના લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છે

1. માથાની એક બાજુ અથવા બંને બાજુએ સખત સબાકા અથવા લબકારા મારતો દુખાવો થવો.
2. અસહ્ય દુખાવાથી આરામ કરવો પડે તેવી પરિસ્થિતિ ઊભી થવી, કામ કરવામાં તકલીફ પડવી.
3. વધારે પડતો અવાજ તેમજ પ્રકાશ અને ગંધ સહન ન થવી.
4. વધારે પડતા દુખાવા સાથે ઉલટી અને ઉબકા થવા.
5. ચક્કર આવવા આંખે અંદર આવવા તેમજ જુદા જુદા રંગના સર્કલ દેખાવા અથવા આડી લાઈનો દેખાવી.
6. માથું ઉપર નીચે અથવા આજુબાજુ કરવાથી જ દુખાવો વધારે થવો.

76 00 66 88 89

parampsychiatryclinic@gmail.com



**Dr. Prathmesh Shah**  
(MBBS, M.D) (Neuropsychiatry)

302/303, 3rd Floor, Praradhya One, Near Ayush Plaza,  
Opp. Sir T Hospital, Jail Road, Bhavnagar.

Clinic Time : 10-00 am to 1-00 pm & 5-00 pm to 9-00 pm

### માઈગ્રેન કરતા પરિબળો વિશે થોડું જાણીએ

1. ભૂખ્યા રહેવું અથવા ઉપવાસ કરવો.
2. રાત્રે ઊંઘ પૂરી ના થવી અથવા ઉજાગરો થવો.
3. લાંબી મુસાફરી કરવી.
4. વધુ પડતા અવાજમાં જેમ કે ડીજેમા અને વરઘોડા માં જવું.
5. લાંબો સમય તડકામાં પ્રવાસ કરવો.
6. દારૂ તેમજ તમાકુ ધરાવતા જેમ કે સિગરેટ જેવા પદાર્થોનું સેવન કરવું.
7. વધુ પડતા ટેન્શન ચિંતા ને લીધે પણ થઈ શકે છે.

### હવે માઈગ્રેન ની સારવાર વિશે પણ થોડું જાણીએ

- માઈગ્રેન ની સારવાર માટે દવા તેમજ જીવન શૈલીમાં ફેરફાર બંને જ ખૂબ જ જરૂરી છે.દવા અને જીવન શૈલી બંને થકી ચોક્કસ ફરક પડે છે
- જો માઈગ્રેન ની દવા સરખી રીતે ના કરાવવા આવે તો તેના લીધે દરરોજનું માથા દુખાવાની તકલીફ ચાલુ રહી શકે એમ છે
- માઈગ્રેન ની સચોટ તપાસ તેમજ સારવાર આજે જ પરમ સાઇક્યાટ્રીક ક્લિનિક નો સંપર્ક કરવો.

76 00 66 88 89

parampsychiatryclinic@gmail.com



**Dr. Prathmesh Shah**  
(MBBS, M.D) (Neuropsychiatry)

302/303, 3rd Floor, Praradhya One, Near Ayush Plaza,  
Opp. Sir T Hospital, Jail Road, Bhavnagar.

Clinic Time : 10-00 am to 1-00 pm & 5-00 pm to 9-00 pm

## માથાના સ્નાયુના ખેંચાણનો દુખાવો (ટેન્શન હેડએક)

હવે જો બીજા પ્રકારનો માથાનો દુખાવો છે તે વિશે થોડું જાણીએ એ છે ટેન્શન હેડએચ અથવા ચિંતાને કારણે થતો માથાનો દુખાવો

- આ દુખાવો પુરુષોત્તમ સ્ત્રીઓમાં સરખા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે અને કોઈપણ ઉંમરમાં થઈ શકે છે

### ટેન્શન હેડ એક વિશે થોડું જાણીએ

- માથાના ફરતે તેમજ ગરદનના ફરતે રહેલા સ્નાયુઓનો તણાવ વધવાને કારણે તેમાં ખેંચાણ ઉત્પન્ન થાય છે આ ખેંચાણ ઉત્પન્ન થવાના લીધે દર્દીઓને માથાના ભાગ પર ભારેપણું અથવા દબાણ રાખેલું હોય એવું લાગે છે ઘણા લોકોને તીવ્ર ખેંચાણ સાથે દુખાવો પણ થાય છે.

ટેન્શન હેડ એક નીચેની બીમારીઓમાં સંકળાયેલ હોઈ શકે છે

1. પેનિક એટેક
2. ફોબિયા
3. ડિપ્રેશન
4. એન્ઝાઇટી અથવા ચિંતા રોગ

- ટેન્શન હેડ એકની સારવાર ન કરાવવામાં આવે તો તે લાંબા સમય માટે માથાના દુખાવા સાથે પેશન્ટને હેરાન કરી શકે છે તેના લીધે તેની સચોટ સારવાર માનસિક રોગના નિષ્ણાત અથવા સાયક્યાંટ્રીક પાસે કરાવવાની જરૂર હોય છે કારણ કે તે લોકોને તેની માટે સઘન તાલીમ તેમજ ઊંડાણમાં જ્ઞાન હોય છે
- તેની સારવારમાં દવાનો મુખ્ય ભાગ રહેલો છે તેમજ જે તે અંદર રહેલા કોઈપણ રોગની પહેલા ટ્રીટમેન્ટ કરવામાં આવે છે.

76 00 66 88 89

parampsychiatryclinic@gmail.com




**Dr. Prathmesh Shah**  
(MBBS, M.D) (Neuropsychiatry)

302/303, 3rd Floor, Praradhya One, Near Ayush Plaza,  
Opp. Sir T Hospital, Jail Road, Bhavnagar.

Clinic Time : 10-00 am to 1-00 pm & 5-00 pm to 9-00 pm

 76 00 66 88 89

 [parampsychiatryclinic@gmail.com](mailto:parampsychiatryclinic@gmail.com)