

स्वास्थ्य जागरूकता प्रस्तुति

बार-बार होने वाला सिरदर्द: खतरे की घंटी

डॉक्टरों के अनुसार सिरदर्द को नजरअंदाज करना गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का संकेत हो सकता है। जानें
इसके लक्षण और चेतावनी संकेत।

सिरदर्द के मुख्य प्रकार

प्रभावी उपचार के लिए अपने दर्द की पहचान करना पहला कदम है।



सिरदर्द के सामान्य स्वरूप



माइग्रेन (Migraine)

तेज धड़कन वाला दर्द, आमतौर पर सिर के एक तरफ। यह घंटों से लेकर दिनों तक रह सकता है।



तनाव (Tension)

सिर के चारों ओर एक कसी हुई पट्टी जैसा महसूस होना। यह सबसे आम प्रकार का सिरदर्द है।



क्लस्टर (Cluster)

अत्यधिक तीव्र दर्द, अक्सर एक आंख के आसपास। यह दर्दनाक हमलों के रूप में आता है।

विशेषज्ञों का परामर्श



डॉक्टर से कब मिलें?

क्रोनिक सिरदर्द (महीने में 15 दिन से ज्यादा) आपके तंत्रिका तंत्र (Nervous System) में किसी समस्या का संकेत हो सकता है।

"सिरदर्द केवल एक लक्षण नहीं है, बल्कि एक चेतावनी हो सकता है।"

भारत में सिरदर्द का बोझ

25%

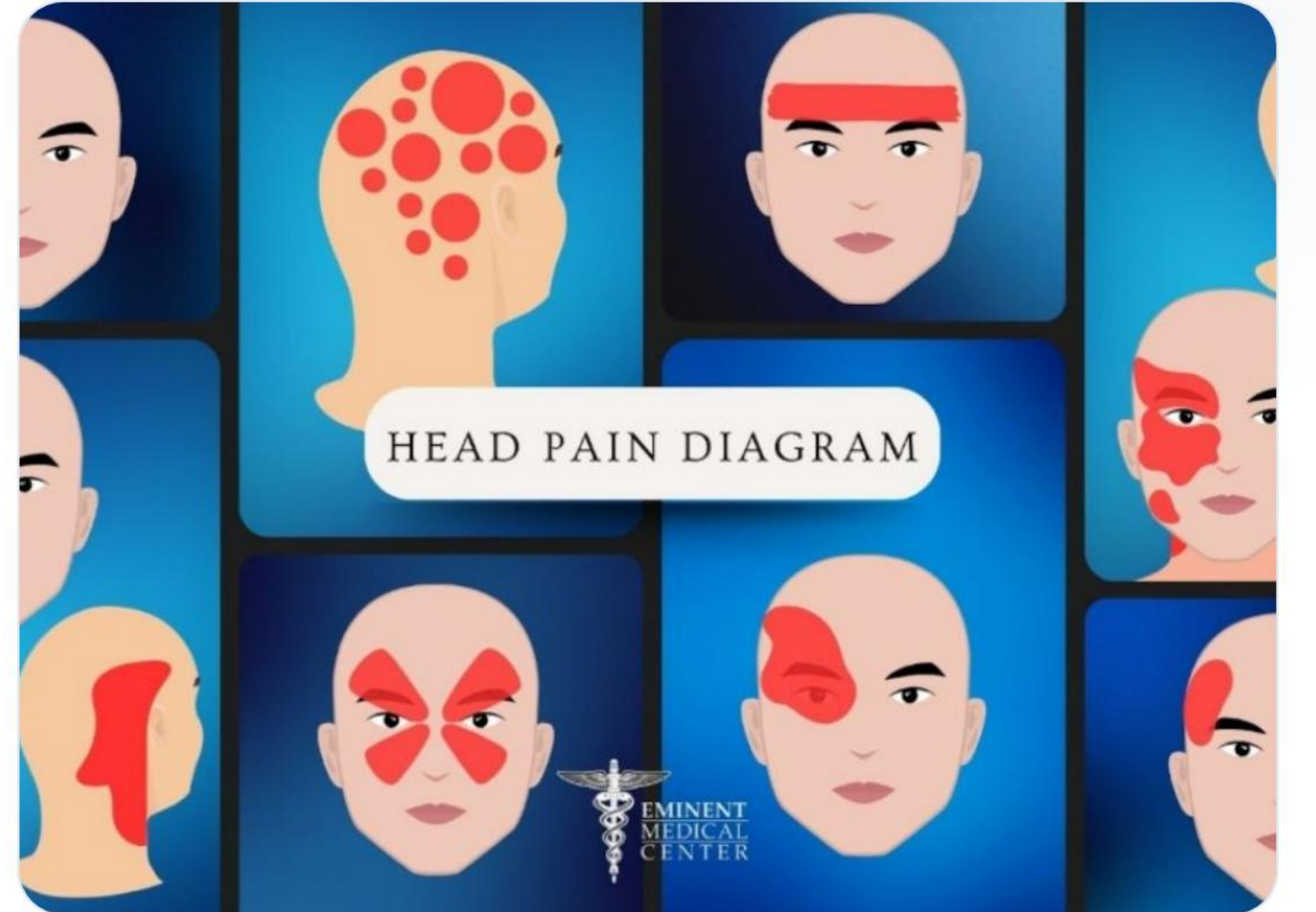
प्रचलन दर

एक बड़ी आबादी प्रभावित

भारत में लगभग एक चौथाई आबादी माइग्रेन और क्रोनिक सिरदर्द से पीड़ित है। इनमें से अधिकांश मामले ग्रामीण क्षेत्रों और महिलाओं में देखे जाते हैं।

सामान्य और संवेदी लक्षण

- ✓ मतली और उल्टी की भावना।
- ✓ प्रकाश और ध्वनि के प्रति संवेदनशीलता।
- ✓ आंखों के आगे अंधेरा या चमक दिखना।
- ✓ चेहरे या हाथों में झुनझुनी महसूस होना।



"रेड फ्लैग" संकेत

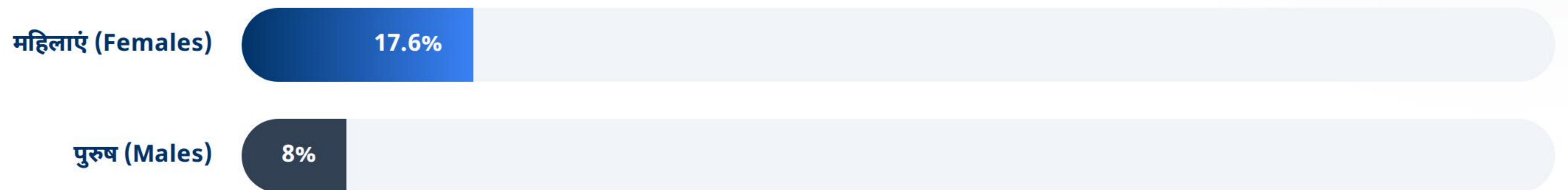
यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण महसूस हो, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।



खतरे की घंटी: चेतावनी संकेत

- ⚠ अचानक तेज दर्द:** 'थंडरक्लैप' सिरदर्द जो सेकंडों में चरम पर पहुंच जाए।
 - ⚠ बुखार और गर्दन की अकड़न:** यह दिमागी बुखार (Meningitis) का संकेत हो सकता है।
 - ⚠ दृष्टि में परिवर्तन:** अचानक धुंधला दिखना या दोहरा दिखाई देना।
 - ⚠ भ्रम और कमजोरी:** बोलने में कठिनाई या शरीर के एक हिस्से में सुन्नपन।
 - ⚠ चोट के बाद दर्द:** सिर में चोट लगने के बाद शुरू हुआ सिरदर्द।
 - ⚠ पैटर्न में बदलाव:** पुराने दर्द की आवृत्ति या तीव्रता में अचानक वृद्धि।
-

लिंग आधारित प्रचलन (Prevalence)



अध्ययन बताते हैं कि महिलाओं में सिरदर्द की समस्या पुरुषों की तुलना में दोगुनी से भी अधिक है।

सिरदर्द के ट्रिगर्स (Triggers)

सावधानी बरतें!

इन जीवनशैली कारकों की पहचान करने से आप सिरदर्द के हमलों को कम कर सकते हैं।

MIGRAINE TRIGGERS



CAFFEINE



WEATHER



SLEEP 7-8 H



LIGHT



FIZZY DRINKS



LATE MEAL



STRESS



ALCOHOL



CHEESE

नैदानिक परीक्षण (Diagnostic Journey)

परीक्षण (Test)	उद्देश्य (Purpose)	कब आवश्यक है?
MRI / CT Scan	मस्तिष्क की संरचना, ट्यूमर या रक्तस्राव की जांच।	असामान्य न्यूरोलॉजिकल लक्षण होने पर।
Blood Test	संक्रमण या सूजन (Inflammation) की पहचान।	बुखार या अन्य प्रणालीगत लक्षणों के साथ।
Eye Exam	आंखों के पीछे दबाव या ग्लूकोमा की जांच।	दृष्टि संबंधी समस्याओं के साथ सिरदर्द।

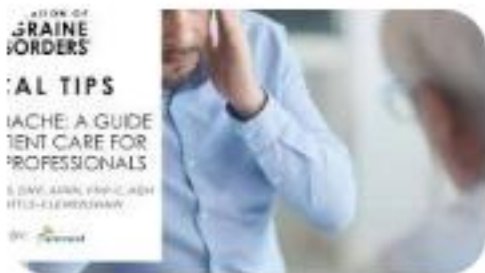
प्रश्न?

आपका स्वास्थ्य आपकी सबसे बड़ी संपत्ति है। इसे नजरअंदाज न करें।

हेल्पलाइन: १८००-स्वास्थ्य-जागरूकता

वेबसाइट: www.headacheawareness.org

Image Sources



<https://www.migrainedisorders.org/wp-content/uploads/2025/08/Cluster-Headache-2-scaled.jpg>

Source: www.migrainedisorders.org



<https://eminentmedicalcenter.com/wp-content/uploads/2025/11/Head-Pain-Diagram.jpg>

Source: eminentmedicalcenter.com



https://img.freepik.com/premium-vector/migraine-triggers-health-infographic-vector-design_278713-1608.jpg

Source: www.freepik.com

