

सिरदर्द

Headaches

A headache is pain felt in the head. There are different types and causes of headaches.

Sinus Headache

A sinus headache causes pain in the front of the head and face. The pain is caused by swelling in the sinus passages that are behind the cheeks, nose, and eyes. The pain is worse when bending forward and first waking up in the morning. You may have nasal drainage or a sore throat.

Tension Headache

A tension headache is caused by muscle tension in the head and neck. Signs of a tension headache include a dull or constant throbbing pain above the eyes and across the back of the head. The pain may spread to the whole head or move into the neck and shoulders. The muscles in these areas may feel tight.

Migraine Headache

A migraine headache is caused by the swelling of blood vessels in the brain. Things that may trigger a migraine include:

- Bright or flashing lights, loud noises, or strong smells
- Certain foods or drinks such as:
 - Hard cheese
 - Processed meats such as bacon, hot dogs, and deli meats
 - Wheat bread or grains with gluten
 - Additives such as artificial sweeteners or MSG

सिरदर्द सिर में महसूस होने वाला दर्द है। सिरदर्द के विभिन्न प्रकार और कारण होते हैं।

साइनस का सिरदर्द

साइनस के सिरदर्द में सिर और चेहरे के सामने के भाग में दर्द होता है। दर्द साइनस मार्ग में सूजन के कारण होता है जो गालों, नाक और आंखों के पीछे होता है। आगे झुकने और सुबह उठते ही दर्द अधिक होता है। आपको नाक बहने या गले में खराश की समस्या हो सकती है।

तनाव का सिरदर्द

तनाव का सिरदर्द सिर और गर्दन में मांसपेशियों में तनाव के कारण होता है। तनाव के सिरदर्द के संकेतों में आंखों के ऊपर और सिर के पिछले भाग में हल्का या लगातार धमक वाला दर्द शामिल है। दर्द पूरे सिर में फैल सकता है या गर्दन और कंधों तक जा सकता है। इन भागों की मांसपेशियां सख्त महसूस हो सकती हैं।

माइग्रेन का सिरदर्द

माइग्रेन का सिरदर्द मस्तिष्क की रक्त वाहिकाओं में सूजन के कारण होता है। माइग्रेन को उभारने वाली चीजों में शामिल हैं:

- तेज या चकाचौंध रोशनी, तेज आवाज या तेज गंध
- कुछ खाद्य पदार्थ या पेय जैसे:
 - सख्त पनीर
 - प्रोसेस्ड मांस जैसे बेकन, हॉट डॉग और डेली मीट
 - ग्लूटेन युक्त गेहूं की रोटी या अनाज
 - कृत्रिम मिठास या MSG जैसे योजक

- Caffeine found in coffee, tea, soft drinks, and chocolate
- Red wine or other alcoholic drinks
- Changes in the weather or air pressure
- Eye strain
- Hormone changes in women, such as during a menstrual period
- Medicines such as birth control pills
- Oversleeping or not getting enough sleep
- Skipping meals or going too long without eating
- Smoking or being around smoke
- Stress

Migraines cause severe pain, vision changes, and nausea or vomiting. Light, noise, or some smells may worsen these signs. The pain may begin around the eye or temple and tends to be on one side of the head, but it may spread.

There may be warning signs before a migraine called an aura. Warning signs may include:

- Sudden tiredness or frequent yawning
- Visual changes such as blind spots, blurred vision, or seeing bright lights, lines, or other things that are not there
- Tingling in an arm or leg

Cluster Headache

A cluster headache causes severe head pain. The headaches occur in groups or clusters. They happen 1 or more times a day over a cycle of weeks or months. At the end of a cluster cycle, the headaches will suddenly stop. They often do not come back for 6 months to a year or longer. It is not known what causes a cluster headache, but some things may trigger one, including:

- Changes in the amount of daily sunlight during the spring and fall
- Glare from light

- कॉफी, चाय, शीतल पेय और चॉकलेट में पाया जानेवाला कैफीन
- रेड वाइन या अन्य मादक पेय
- मौसम या हवा के दबाव में परिवर्तन
- आंख पर जोर देना
- महिलाओं में हार्मोन परिवर्तन, जैसे कि मासिक धर्म के दौरान
- गर्भ निरोधक गोलियों जैसी दवाएं
- अधिक सोना या पर्याप्त नींद न आना।
- खाना छोड़ना या बहुत अधिक समाया तक बिना कुछ खाए रहना
- धूम्रपान या धुएँ के निकट होना
- तनाव

माइग्रेन गंभीर दर्द, दृष्टि परिवर्तन, और मतली या उल्टी का कारण बनता है। रोशनी, शोर या कुछ गंध इन लक्षणों को और खराब कर सकते हैं। दर्द आंख या कनपटी के आसपास शुरू हो सकता है और सिर के एक भाग में होना चाहिए, लेकिन यह फैल सकता है।

माइग्रेन से पहले और नामक चेतावनी के संकेत हो सकते हैं। चेतावनी संकेतों में शामिल हो सकते हैं:

- अचानक थकान या बार-बार जम्हाई आना
- ब्लाईंड स्पॉट, धुंधली दृष्टि, या चमकदार रोशनी, रेखाओं जैसे दृश्य परिवर्तन, या अन्य चीजें दिखाई देना जो वहां नहीं हैं
- एक हाथ या पैर में झुनझुनी

क्लस्टर सिरदर्द

क्लस्टर सिरदर्द के कारण सिर में तेज दर्द होता है। सिरदर्द समूहों या क्लस्टर में होता है। यह हफ्तों या महीनों के चक्र में दिन में 1 या अधिक बार होते हैं। एक क्लस्टर चक्र के अंत में, सिरदर्द अचानक बंद हो जाएगा। वह अक्सर छह महीने से एक साल या उससे अधिक समय तक वापस नहीं होता है। क्लस्टर सिरदर्द का कारण ज्ञात नहीं है, लेकिन कुछ चीजें इसे उभार सकती हैं, जिनमें निम्न शामिल हैं:

- वसंत और पतझड़ के दौरान धूप की दैनिक मात्रा में परिवर्तन
- रोशनी की चमक

- Alcohol
- Smoking
- Certain foods
- Some medicines

Your Care

Your doctor will do an exam. Your care will be based on your symptoms and type of headache. As a part of your care, you may need to:

- Take over the counter medicines such as acetaminophen, aspirin, or ibuprofen for headaches, as your doctor orders. Do not give aspirin to children. If over the counter medicines do not help your pain, talk to your doctor about prescription medicines.
- Apply heat or cold to your neck or head.
- Get plenty of sleep and exercise.
- Relax, reduce stress, and use good posture.
- Eat a healthy diet and do not delay or miss meals.
- Avoid eyestrain.
- Avoid smoke and alcohol.
- Keep a headache diary or calendar to help find and avoid things that trigger your headaches.
- Limit caffeine by not drinking too much coffee, tea, or soda. Do not quit caffeine suddenly because that can also give you headaches.

Call your doctor right away if:

- Your headache occurs with a head injury.
- You have slurred speech, change in vision, problems moving your arms or legs, loss of balance, confusion, or memory loss.

- शराब
- धूम्रपान
- कुछ खाद्य पदार्थ
- कुछ दवाएँ

आपकी देखभाल

आपका डॉक्टर एक जांच करेगा। आपकी देखभाल आपके लक्षणों और सिरदर्द के प्रकार पर आधारित होगी। आपकी देखभाल के एक भाग के रूप में, आपको निम्नलिखित कार्य करने की आवश्यकता हो सकती है:

- अपने डॉक्टर के आदेश के अनुसार, सिर दर्द के लिए एसिटामिनोफेन, एस्पिरिन, या इबुप्रोफेन जैसी बिना नुस्खे वाली दवाएं लें। बच्चों को एस्पिरिन न दें। यदि बिना नुस्खे की मिलने वाली दवाएं आपके दर्द में सहायक नहीं हैं, तो अपने डॉक्टर से नुस्खे वाली दवाओं के बारे में बात करें।
- अपनी गर्दन या सिर पर गर्मी या ठंडक का उपयोग करें।
- खूब सोएँ और व्यायाम करें।
- आराम करें, तनाव कम करें और अच्छी मुद्रा का उपयोग करें।
- स्वस्थ आहार लें और भोजन में देरी न करें या उसे न छोड़ें।
- आंखों पर जोर देने से बचें।
- धूम्रपान और शराब से बचें।
- अपने सिर दर्द को उभारने वाली चीजों को चिन्हित करने और उनसे बचने में सहायता के लिए एक सिरदर्द डायरी या कैलेंडर रखें।
- बहुत अधिक कॉफी, चाय या सोडा न पीकर कैफीन को सीमित करें। कैफीन का सेवन अचानक से न छोड़ें क्योंकि इससे भी आपको सिरदर्द हो सकता है।

अपने डॉक्टर को तुरंत कॉल करें यदि:

- आपका सिरदर्द सिर की चोट के साथ होता है।
- आपमें बोली का अस्पष्ट होना, दृष्टि में परिवर्तन, आपके हाथ या पैर को हिलाने में समस्या, संतुलन की कमी, भ्रम या स्मृति हानि है।

- You have a headache with a fever, stiff neck, nausea, and vomiting.
- Your headache is sudden and severe.
- Your headache gets worse over 24 hours or lasts longer than one day.
- Your headache is severe and is near one eye with redness in that eye.
- You have a history of headaches, but they have changed in pattern or intensity.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- आपको बुखार, गर्दन में अकड़न, मतली और उल्टी के साथ सिरदर्द है।
- आपका सिरदर्द अचानक और गंभीर है।
- आपके सिरदर्द की स्थिति 24 घंटों में खराब हो जाती है या यह एक दिन से अधिक समय तक रहता है।
- आपका सिरदर्द गंभीर है और एक आंख के पास है और उस आंख में लाली है।
- आपका सिरदर्द का इतिहास है, लेकिन वह पैटर्न या तीव्रता में बदल गया है।

यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हों तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।