

विदेशी भाषा शिर्षक

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
 - › Caffeine found in coffee, tea, soft drinks, and chocolate
 - › Red wine or other alcoholic drinks

टाउको दुख्न भनेको टाउको मा हुने दुखाई हो। टाउको दुखाईको विभिन्न प्रकार र कारणहरू छन्।

साइनस टाउको दुखाई

साइनस टाउको दुखाइले टाउको र अनुहारको अगाडि दुख्छ। दुखाई गाला, नाक र आँखाको पछाडिको साइनस मार्गहरूमा सुत्रिने कारणले गर्दा हुन्छ। अगाडि झुक्दा र बिहान सबभन्दा पहिले उठ्दा दुखाई झन् बढी हुन्छ। तपाईंलाई नाकबाट पानी बग्ने वा घाँटी दुखेको हुन सक्छ।

तनावले हुने टाउको दुखाई

टाउको र घाँटीमा मांसपेशीको तनावले गर्दा टाउको दुख्ने समस्या हुन्छ। तनावले हुने टाउको दुखाइको लक्षणहरूमा आँखाको माथि र टाउकोको पछाडि सुस्त वा निरन्तर धड्कने दुखाई समावेश हुन्छ। दुखाई पूरै टाउकोमा फैलिन सक्छ वा घाँटी र काँधमा जान सक्छ। यी क्षेत्रहरूको मांसपेशिहरू कडा महसुस हुन सक्छ।

माइग्रेन टाउको दुखाई

माइग्रेन टाउको दुखाई मस्तिष्कमा रक्तनलीहरू सुत्रिने कारणले हुन्छ। माइग्रेनलाई ट्रिगर गर्न सक्ने चीजहरूमा निम्न समावेश छन्:

- उज्यालो वा चम्किलो बत्तीहरू, चर्को आवाज, वा कडा गन्ध
- केहि खानेकुरा वा पेय पदार्थहरू जस्तै:
 - › कडा चिज
 - › प्रशोधित मासु जस्तै बेकन, हट डग र डेली मासु
 - › ग्लुटेन युक्त गहुँको रोटी वा अनाज
 - › कृत्रिम स्वीटनर वा MSG जस्ता एडिटिभहरू
 - › कफी, चिया, सफ्ट ड्रिंक्स र चकलेटमा पाईने क्याफिन
 - › रेड वाइन वा अन्य अल्कोहल युक्त पेयहरू

- 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
- Alcohol
- Smoking

- मौसम वा हावाको चापमा परिवर्तन
- आँखा तनाव
- महिलाहरूमा हर्मोन परिवर्तन, जस्तै महिनावारी को समयमा
- गर्भनिरोधक चक्की जस्ता औषधिहरू
- धेरै सुत्नु वा पर्याप्त निद्रा नलिनु
- खाना छाड्नु वा नखाई धेरै लामो समयसम्म बस्नु
- धूम्रपान गर्नु वा धुवाँ वरपर हुनु
- तनाव

माइग्रेनले गम्भीर दुखाइ, दृष्टि परिवर्तन, र वाकवाकी वा बान्ता निम्त्याउँछ। उज्यालो, आवाज वा केही गन्धले यी संकेतहरू बिग्रन सक्छ। दुखाइ आँखा वा निधारको वरिपरि सुरु हुन सक्छ र टाउकोको एक छेउमा हुन सक्छ, तर यो फैलिन सक्छ।

औरा भनिने माइग्रेन हुनु अघि चेतावनी चिन्हहरू हुन सक्छन्। चेतावनी संकेतहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छन्:

- एक्कासी थकान वा बारम्बार हाई आउनु
- दृष्टिगत परिवर्तनहरू जस्तै ब्लाइन्ड स्पट, धमिलो दृष्टि, वा उज्यालो बत्तीहरू, रेखाहरू, वा नभएका अन्य चीजहरू देख्न।
- हात वा खुट्टामा झन्झमाउनु

क्लस्टर टाउको दुखाइ

क्लस्टर टाउको दुखाइले गम्भीर टाउको दुख्छ। टाउको दुखाइ समूह वा समूहहरूमा हुन्छ। तिनीहरू हप्ता वा महिनाको चक्रमा दिनमा 1 वा बढी पटक हुन्छन्। क्लस्टर चक्रको अन्त्यमा, टाउको दुखाइ अचानक बन्द हुनेछ। तिनीहरू प्रायः 6 महिनादेखि एक वर्ष वा लामो समयसम्म फर्केर आउँदैनन्। क्लस्टर टाउको दुखाइको कारण के हो यो थाहा छैन, तर केहि चीजहरूले ट्रिगर गर्न सक्छ, जसमा:

- वसन्त र शरद ऋतुको समयमा दैनिक सूर्यको प्रकाशको मात्रामा परिवर्तन
- प्रकाशबाट चमक
- रक्सी
- धूम्रपान

- 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.

- केही खानाहरु
- केही औषधिहरु

तपाईंको हेरचाह

तपाईंको चिकित्सकले एक परिक्षण गर्नेछन्। तपाईंको हेरचाह तपाईंको लक्षण र टाउकोको प्रकारमा आधारित हुनेछ। तपाईंको हेरचाह को एक भाग को रूप मा, तपाईंले निम्न गर्न आवश्यक हुन सक्छ:

- टाउको दुखाइको लागि एसिटामिनोफेन, एस्पिरिन, वा आइबुप्रोफेन जस्ता खुद्रा औषधिहरू लिनुपर्ने, तपाईंको डाक्टरको आदेश अनुसार। बच्चाहरूलाई एस्पिरिन नदिनुहोस्। यदि खुद्रा औषधिहरूले तपाईंको दुखाइलाई मद्दत गर्दैन भने, प्रिस्क्रिप्शन औषधिहरूको बारेमा आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।
- आफ्नो घाँटी वा टाउकोमा तातो वा चिसो लागू गर्नुहोस्।
- प्रशस्त निद्रा प्राप्त र व्यायाम गर्नुहोस्।
- आराम गर्नुहोस्, तनाव कम गर्नुहोस्, र राम्रो मुद्रा प्रयोग गर्नुहोस्।
- स्वस्थ आहार खानुहोस् र खान ढिलो नगर्नुहोस् वा खाना नछुटाउनुहोस्।
- आँखाको तनावबाट बच्नुहोस्।
- धुम्रपान र रक्सी सेवन नगर्नुहोस्।
- तपाईंको टाउको दुखाइ ट्रिगर गर्ने चीजहरू फेला पार्न र बेवास्ता गर्न मद्दतको लागि टाउकोको दुखाइको डायरी वा क्यालेन्डर राख्नुहोस्।
- धेरै कफी, चिया, वा सोडा नपिएर क्याफिन सीमित गर्नुहोस्। अचानक क्याफिन नछोड्नुहोस् किनभने यसले तपाईंलाई टाउको दुख्न पनि सक्छ।

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.
- 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.

आफ्नो डक्टरलाई तुरुन्तै कल गर्नुहोस् यदि:

- तपाईंको टाउको दुखाई टाउकोमा चोट लागेर भएको छ भने।
- तपाईंमा अस्पष्ट बोली, दृष्टिमा परिवर्तन, आफ्नो हात वा खुट्टा चलाउन समस्या, सन्तुलन गुमाउनु, भ्रम, वा स्मरणशक्तिमा कमी छ भने।
- तपाईंलाई ज्वरो आउने, घाँटी दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने र बान्ता हुने सँगै टाउको दुख्ने समस्या छ।
- तपाईंको टाउको दुखाइ अचानक र गम्भीर छ।
- तपाईंको टाउको दुखाइ 24 घण्टामा झन् खराब हुन्छ वा एक दिन भन्दा बढी रहन्छ।
- तपाईंको टाउको दुखाइ गम्भीर छ र त्यो आँखा रातो भएको एक आँखा नजिक छ।
- तपाईंसँग टाउको दुखाइको इतिहास छ, तर तिनीहरू ढाँचा वा तीव्रतामा परिवर्तन भएका छन्।

यदि तपाईंका कुनै प्रश्नहरू वा सरोकारहरू छन् भने आफ्नो चिकित्सक वा नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्।