

આધાશીશી

લક્ષણો



• માથાના દુખાવા પહેલા

વ્યક્તિને બગાસા આવવા, બહુ ભૂખ લાગવી, મૂડ બદલાઈ જવું, ડોક જામ થઈ જવી જેવા લક્ષણો આવી શકે છે.

• ત્યાર બાદના ફેઝમાં

વ્યક્તિને દેખાવામાં તકલીફ પડવી, વધારે પ્રકાશ દેખાવો, એક બાજુના હાથ પગમાં કમશક્તિ આવવી, ખાલી ચઢવી એવા લક્ષણો આવી શકે છે.

• એટેક ફેઝમાં

વ્યક્તિને માથામાં એક કે બંને બાજુ સખત દુખાવો થવો, ઉલટી ઉબકા, પ્રકાશ કે આવાજ સહન ન થવો એ લક્ષણો આવી શકે છે.

ટ્રીગર



- રક્તસ્ત્રાવમાં ફેરફાર જેમ કે માસિક દરમ્યાન
- કોફી જેવા પીણા
- ઓછી ઊંઘ કે ઉજાગરા
- સ્ટ્રેસ
- વધારે પડતો શારીરિક શ્રમ
- વાતાવરણમાં ફેરફાર
- ભૂખ્યા રહેવું
- અમુક દવાઓ જેમ કે ગર્ભ નિરોધક ગોળીઓ
- વધારે પડતો પ્રકાશ / વધારે પડતો આવાજ / સ્ટ્રોંગ સુગંધ
- ઓછું પાણી પીવું.

સારવાર



- આધાશીશી કરનાર કારણને ઓળખો અને એની સામે યોગ્ય પગલા લો.
- જો ક્યારેક જ માથું દુખતું હોય, તો ફક્ત તે સમયે દુખાવાની ગોળી લઈ શકાય.
- જો વારે ઘડીએ માથું દુખતું હોય, તો દુખાવાના એટેક ન આવે એ માટેની લાંબા સમય સુધી લેવી પડે એવી દવા ચાલુ કરી શકાય.
- જો દુખાવો છતાંપણ ન મટે તો મગજના ડોક્ટરને બતાડી શકાય.

પ્રિવેન્શન



- નિયમિત કસરત અને યોગા કરો
- પૂરતી ઊંઘ લો. રાત્રે મોડે સુધી જાગવાનું ટાળો.
- વધારે પડતી કોફી લેવાનું ટાળો.
- નિયમિત સમયે જમી લો. ભૂખ્યા રહેવાનું ટાળો.
- વધારે પડતો પ્રકાશ, આવાજ કે સ્ટ્રોંગ ગંધ હોય એવી જગ્યાએ જવાનું ટાળો.
- ગર્ભામાં વધારે સમય સુધી કામ કરવાનું ટાળો.
- પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહી લો.
- સ્ટ્રેસને મેનેજ કરો.
- જો માસિકના કારણે આધાશીશી થતું હોય, તો માસિકના દિવસોમાં પહેલાથી જ દુખાવાની ગોળી લઈ લો.
- કેટલી વાર આધાશીશી થાય છે એની ડાયરી રાખો.