

माइग्रेन (अधकपारी) और इसका योगिक प्रबंधन

Migraine and it's Yogic Management

Dr. Ram Kishore
Assistant Professor (Yoga)
School of Health Sciences
CSJM University, Kanpur

रोग परिचय

- माइग्रेन एक प्रकार का तेज सिरदर्द है।
- यह दर्द घबराहट, उल्टी, या प्रकाश और आवज के प्रति संवेदनशीलता जैसे लक्षणों के साथ हो सकता है।
- अक्सर यह दर्द सिर के एक तरफ ही महसूस होता है।
- माइग्रेन एक सामान्य अक्षम मस्तिष्क विकार है।
- युवाओं (35–45 वर्ष) में यह दर्द सबसे अधिक प्रभावित देखा जाता है।
- महिलाओं में ज्यादा आम है।
- माइग्रेन सामान्य सिर दर्द से काफी अलग होता है।
- दर्द काफी तेज और कभी-कभी बर्दाशत से बाहर हो जाता है।

रोग के चरण और लक्षण

माइग्रेन के लक्षण चरणों में होते हैं:

1. प्रोड्रोम चरण :

सिर दर्द से कुछ घंटे या कुछ दिन पूर्व सामान्यतः यह लक्षण दिखाई देते हैं:

- प्रकाश, आवाज या गंध के प्रति संवेदनशील होना ।
- थकान ।
- भोजन की लालसा या भूख की कमी ।
- मानसिक दशाओं में बदलाव ।
- गंभीर प्यास ।
- सूजन ।
- कब्ज या दस्त ।

रोग के चरण और लक्षण

2. ऑरा चरण :

ये लक्षण नर्वस सिस्टम से आते हैं। सामान्यतः 5 से 20 मिनट की समय में धीरे-धीरे शुरू होते हैं:-

- काले बिंदु, लहरदार रेखाएं, प्रकाश की चमक या ऐसी चीजें देखें जो वहां नहीं हैं (हेल्लुसिनेसन)।
- बिल्कुल नहीं देख पाना ।
- शरीर के एक तरफ झुनझुनी या सुन्न हो जाना।
- बोलने में अस्पष्टता।
- बाहों और पैरों में भारीपन महसूस होना
- कान बजना ।
- गंध, स्वाद या स्पर्श में बदलाव महसूस होना।

रोग के चरण और लक्षण

3. अटैक

- माइग्रेन का सिरदर्द अक्सर सुस्त दर्द के रूप में शुरू होता है और धीरे-धीरे तीव्र दर्द में बदल जाता है।
- दर्द एक ओर से दूसरी ओर जा सकता है।
- सिरदर्द के साथ मतली और उल्टी के लक्षण भी दिखाई देते हैं।
- बेहोशी भी हो सकती है।

4. पोस्टड्रॉम

यह अवस्था सिरदर्द के एक दिन बाद तक रह सकती है। प्रमुख लक्षण इस प्रकार है:

- असामान्य रूप से तरोताजा या खुश महसूस करना।
- मांसपेशियों में दर्द या कमजोरी।
- भोजन की लालसा या भूख की कमी।

रोग का कारण

1. **हार्मोनल परिवर्तन** : जैसे मासिक धर्म के समय के आसपास ।
2. **भावनात्मक कारण** : जैसे तनाव, अवसाद, चिंता और उत्तेजना ।
3. **आहार संबंधी कारक** : जैसे शराब, कैफीन, चॉकलेट, पनीर, खट्टे फल, और टाइरामाइन युक्त खाद्य पदार्थों ।
4. **दवाएं**, जैसे नींद की गोलियां, हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी (एचआरटी), और कुछ गर्भनिरोधक गोलियां ।
5. **पर्यावरणीय कारक** : जैसे टिमटिमाती स्क्रीन, तेज गंध, सेकेंड हैंड स्मोक, तेज आवाज, भरे हुए कमरे, तापमान में बदलाव और तेज रोशनी ।

योगिक प्रबंधन

Yogic management

- **षट्कर्म** : जलनेति, कुंजल, कपालभाँति ।
- **योगिक सूक्ष्म व्यायाम** : उच्चारण स्थल एवं विशुद्धि चक्र शुद्धि, बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक क्रिया, मेधाशक्ति विकासक क्रिया, स्मरण शक्ति विकासक क्रिया ।
- **आसन** : रोगी की आयु और शारीरिक सामर्थ्य के अनुसार निम्न आसनों का अभ्यास किया जा सकता है :
- खड़े होकर : सूर्य नमस्कार, वृक्षासन, ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन ।
- पीठ के बल लेटकर : पवनमुक्तासन, सेतुबन्धासन, मेरुदण्डासन, एकपादचक्रासन ।
- पेट के बल लेटकर : नौकासन, भुजंगासन, तिर्यक भुजंगासन, धनुरासन, शलभासन ।
- बैठकर : पश्चिमोत्तानासन, गोमुखासन, उष्ट्रासन, मण्डूकासन, वक्रासन ।

योगिक प्रबंधन

Yogic management

- **प्राणायाम** : अनुलोम–विलोम, भस्त्रिका, उज्जयी और भ्रामरी प्राणायाम।
- **ध्यान** : श्वासप्रश्वास पर ध्यान, अजपाध्यान, चक्रों पर ध्यान, योगनिद्रा।



धन्यवाद