

Headaches

A headache is a pain 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 when 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

सिर दर्द

सिर दर्द यानि सिर में दर्द होना। सिर दर्द अलग-अलग तरह के होते हैं और उनके कारण भी अलग-अलग होते हैं।

साइनस का सिर दर्द

साइनस के सिर दर्द से सिर और चेहरे के अग्र भाग में दर्द होता है। यह दर्द गाल, नाक और आँखों के पीछे के षिरानाल (sinus) के मार्गों पर सूजन की वजह से होता है। यह दर्द तब अधिक होता है, जब आप आगे की ओर झुकते हैं और जब आप सुबह पहली बार उठते हैं। आप की नाक बह सकती है या आप के गले में खराब आ सकती है।

तनाव का सिर दर्द

तनाव का सिर दर्द सिर और गर्दन में मांस पेशियों की जकडन से होता है। तनाव के सिर दर्द के लक्षणों में आँखों के ऊपर और सिर के पीछे के हिस्से में मन्द या लगातार धुकधुकी जैसा दर्द शामिल हैं। दर्द पूरे सिर में फैल सकता है या गर्दन और कंधों पर फैल सकता है। इन जगहों की मांस पेशियों में कसाव महेसूस हो सकता है।

आधासीसी का सिर दर्द

आधासीसी का सिर दर्द दिमाग में षिराओं के सूज जाने से होता है।

जिन चीजों से आधासीसी का दर्द षुरू हो सकता है उनमें ये षामिल हैं:

- तेज़ या चमकदार रोषनी, ऊँची आवाजें या तेज खुषुएँ
- कुछ खाद्य या पेय पदार्थ जैसे कि:
 - कड़क चीज़
 - बेकन, हॉट डोग और डेली मीट जैसे संसाधित (processed) मांस
 - गेहूँ की ब्रेड या ग्लुटन वाले अनाज
 - कृत्रिम मिठास पैदा करने वाले उपर से डाले जाने वाले पदार्थ या एमएमसजी
 - कॉफी, चाय, सॉफ्ट ड्रिंक्स और चॉकलेट में पाया जाने वाला कैफीन
 - रेड वाइन या अल्कोहल वाले अन्य पेय

- Changes in the weather or air pressure
- Eye strain
- Hormone changes in women such as during a monthly 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, seeing bright lights, lines or other things that are not there, or blurred vision
- 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 there are things that may trigger one including:

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

- मौसम या हवा के दबाव में परिवर्तन
- आँखों में कष्ट
- रजोस्त्राव के दौरान महिलाओं में होर्मोन में परिवर्तन
- गर्भनिरोधक गोलियों जैसी दवाइयाँ
- बहुत अधिक सोना या नींद पूरी न होना
- एक वक्त का खाना न खाना या लम्बे समय तक भूखा रहना
- धूम्रपान या धुएँ के आसपास रहना
- तनाव

आधासीसी की वजह से बहुत दर्द होता है, दृष्टि में परिवर्तन होता है, और मतली या उल्टी होती है। रोषनी, शोर या कुछ गंधों से ये लक्षण और तीव्र हो सकते हैं। दर्द आँख या कनपटी के आसपास घुंघुं होकर सिर के एक ही तरफ होता है, पर यह फैल भी सकता है।

आधासीसी से पहले चेतावनी स्वरूप लक्षण हो सकते हैं जिन्हें और (aura) कहा जाता है। इन चेतावनी रूप लक्षणों में ये शामिल हो सकते हैं:

- अचानक थकान या बार-बार उबासी आना
- दृष्टि में परिवर्तन जैसे काले धब्बे, चमकदार रोषनी, लकीरें या और चीजें जो न हों वे दिखना, या धुंधली दृष्टि
- हाथ या पैर में झुनझुनी

क्लस्टर सिर दर्द

क्लस्टर सिर दर्द से सिर में बहुत तेज दर्द होता है। सिर दर्द क्लस्टर या समूहों में होते हैं। ये हफ्तों या महीनों के चक्र में दिन में 1 या उससे ज्यादा बार होते हैं। हर क्लस्टर चक्र के अंत में ये सिर दर्द अचानक बंद हो जायेंगे। प्रायः ये 6 महीने से लेकर एक साल तक या उससे ज्यादा समय तक वापस नहीं आते। क्लस्टर सिर दर्द किस वजह से होते हैं, इसकी जानकारी नहीं है, पर इनके समेत ऐसी चीजें हैं जिन से ये शुरू हो सकते हैं:

- बसंत और पतझड़ में हर रोज की सूरज की रोषनी की मात्रा में परिवर्तन
- रोषनी की चकाचौंध

- Alcohol
- Smoking
- Certain foods
- Some medicines

Your Care

Your doctor will do an exam. Your care will be based on the signs and type of headache you have. 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 enough sleep.
- 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 triggers.

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.

- अल्कोहल
- धूम्रपान
- कुछ आहार
- कुछ दवाइयाँ

आपकी देखभाल

आपके चिकित्सक एक जाँच करेंगे। आप की देखभाल लक्षणों और आपको किस प्रकार का सिर दर्द है, उसके आधार पर होगी। आप की देखभाल के हिस्से के स्वरूप में आप को यह करने की जरूरत पड़ सकती है:

- सिर दर्द के लिए चिकित्सक के निर्देशों के अनुसार एसीटामाइडोफेन, एस्पिरिन या इब्युप्रोफेन जैसी ऑवर द काउन्टर दवाइयाँ लेनी पड़ सकती हैं। बच्चों को एस्पिरिन न दें। यदि ऑवर द काउन्टर दवाइयाँ आपका दर्द कम नहीं करती हैं, तो अपने चिकित्सक से पर्ची वाली दवाइयों के बारे में बात करें।
- अपनी गर्दन या सिर पर गर्मी या ठंड लगाइए।
- आवश्यकता अनुसार नींद लें।
- विश्राम करें, तनाव कम करें और अच्छी मुद्रा का उपयोग करें।
- स्वास्थ्यप्रद आहार लें और खाना देर से न खाएँ और भूखे न रहें।
- आँखों को तकलीफ देना टालें।
- धूम्रपान और अल्कोहल को टालें।
- सिर दर्द की डायरी या कैलेन्डर रखें, ताकि आप जिन चीजों से सिर दर्द शुरू होते हैं उन्हें पहचान कर उनसे दूर रह सकें।

अपने चिकित्सक को **फौरन** बुलाएँ अगर:

- आपका सिर दर्द सिर पर चोट लगने से होता है।
- आपकी ज़बान लड़खड़ाती है, आपकी दृष्टि में परिवर्तन होता है, आपको हाथ या पैर हिलाने में मुष्किल होती है, आप स्थिर नहीं रह सकते, आप को संभ्रम होता है या आप की याददाष्ट चली जाती है।
- आपको बुखार, जकड़ी हुई गर्दन, मतली और उल्टी के साथ सिर दर्द है।
- आपको अचानक बहुत तेज सिर दर्द होता है।

- Your headache gets worse over a 24-hour period 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.

- 24 घण्टे में आपका सिर दर्द और तेज हो जाता है या एक दिन से ज्यादा रहता है।
- आपका सिर दर्द बहुत तेज है, एक आँख के नजदीक है और वह आँख लाल है।
- आपको लम्बे अर्से से सिर दर्द हैं पर उनकी षैली या तीव्रता में परिवर्तन हुआ है।

यदि आपका कोई प्रश्न या चिंता हो, तो अपने चिकित्सक या नर्स से बात कीजिए।

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.