ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਥ

ਸਿਰ ਦਰਦ

UK ਵਿੱਚ 10 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਆਦਤਰ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਜਿਹਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰ ਦੇ ਦੋਹਾਂ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਥਾਂ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਘਰੇ ਹੀ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਪਰਚੀ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈਆਂ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਜਿਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ, ਜਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪੀ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਪਰਚੀ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਤ ਨੇਮ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਨੇ GP ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਸਿਰ ਦਰਦ

ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਸਭ ਨਾਲੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ "ਨਿੱਤ-ਨੇਮ" ਦਾ ਸਿਰਦ ਦਰਦ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਲਗਾਤਰ ਦਰਦ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰ ਦੇ ਦੋਹਾਂ ਪਾਸੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਕਸਵੀਂ ਪੱਟੀ ਬਨ੍ਹੀਂ ਹੋਈ ਹੋਵੇ। ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਤ-ਨੇਮ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕੇ।

ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ,ਪਰ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਰਹੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਹੀ ਕਾਰਨ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਨੂੰ ਤਣਾਅ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਲਤ ਮੁਦਰਾ, ਖਾਣਾ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ: ਸਾਧਾਰਣ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ (paracetamol) ਅਤੇ ਇਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ (ibuprofen) ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਯਮਤ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ, ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਈਗਰੇਨ

ਮਾਈਗਰੇਨ ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਸਿਰਦਰਦ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘੱਟ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼, ਧੜਕਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ (ਬੀਮਾਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ) ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਸ਼ੋਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦਾ ਨੇਭਾਵ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਮਾਈਗਰੇਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਤੀ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਤ-ਨੇਮ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਰਹੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਮੰਝੇ ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਲਸਟਰ ਸਿਰ ਦਰਦ

ਕਲਸਟਰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਪੈਕੇਜ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਭਰਿਆ, ਇਕ ਅੱਖ ਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ

ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਲਾਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਨੱਕ ਬਹਿਣਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਮਾਈਗਰੇਨ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ, ਐਸਪ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਇਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ ਜਿਹੀਆਂ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਾਈਗਰੇਸ਼ਨ ਅਸਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਸਮੇਂ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਹੂ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਦੇਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਿਲਾਸ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ) ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਕਾਰਨ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੋਪੋਸਿਟਰੀ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੈਪਸੂਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗੁੱਦੇ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਕਈ ਕਦਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਤੇ ਇੱਕ ਹੀਟ ਪੈਕ ਜਾਂ ਆਈਸ ਪੈਕ ਲਗਾਓ (ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)
- ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪਾਲਿਸੀਆਂ ਬਨਾਓ
- ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਖਾਓ
- ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਲਵੋ

ਸਿਰ ਦਰਦ ਲਈ ਇਲਾਜ

ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਪਰਚੀ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟ੍ਰਾਈਸਾਇਕਲਿਕ, ਐਂਟੀ-ਐਪੀਲੈਪਟਿਕ ਔਸ਼ਧੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਟਾ ਬਲਾਕਰਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਮਗ ਦੀ ਸਤਿਹ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਦੇ ਵਹਾਅ (ਨਕਸੀਰ ਜਾਂ SAH) ਦੀ ਛੋਟੀ ਮੋਟੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਲਈ ਕਮਰ ਸਬੰਧੀ ਪੰਚਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ (ਰੀਡ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੋਂਨ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣਾ) ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਸੰਪਕਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ 111 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਉਪਯੋਗੀ ਲਿੰਕ

www.nhs.uk/conditions/headache/Pages/Introduction.asx
www.nhs.uk/Conditions/Migraine/Pages/Introduction.asx

ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਫੀਡਬੈਕ ਕਾਰਡ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਅ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਮਰੀਜਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੈ।

University Hospital Southampton NHS Foundation Trust
Southampton General Hospital
Tremona
Road
Southampton
SO16 6YD
ਮੇਨ ਸਵਿੱਚਬੋਰਡ: **023 8077 7222**

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ, ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ, ਬ੍ਰੇਲ ਜਾਂ ਔਡੀਓਟੇਪ ਵਿੱਚ ਸੰਸਕਰਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 023 8120 4688 ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ।

Version 1. Reviewed March 2019. Due for review March 2022. 1361