

# মাতা ব্যথা মাতার যত্ন

AUTHOR

ডাঃ অলোক পাত্র

(Neuro Psychiatrist)

স্নায়ু ও মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞ

M.B.B.S. (Cal), D.P.M. (NIMHANS, Bangalore)  
D.N.B. (Diploma of National Board, New Delhi)  
F.I.P.S., F.I.A.S.P., M.I.M.A., F.I.A. P.P.  
E-mail : dr.alok.patra@gmail.com

*Consultant :-*

**Pranabananda Seva Sadan  
Psychiatric Nurshing Home**

- \* EX- National Institute of Mental Health & Neuroscience, Bangalore
- \* Central Institute of Psychiatry, Ranchi
- \* Calcutta National Medical College & Hospital.
- \* Calcutta Pavlov Hospital (Gobra).  
Antara, Baruipur

## ভূমিকা

মাথা থাকলেই নাকি মাথা ব্যাথা হয়! মাথার যন্ত্রণা হয় না এমন লোক খুঁজে পাওয়া ভার। সাধারণ মাথা ব্যাথা আপনা আপনি সেরে যায়। সামান্য বিশ্রাম নিলে, ঠান্ডা বা গরম কিছু খেলে, কপালে বাম লাগালে, ব্যথার ঔষধ খেলে হাল্কা বা মাঝারি মাথা ব্যথার উপশম হয়। তীব্র যন্ত্রণা হলে শুধু ব্যথার ঔষধে উপশম হয় না। আনুষঙ্গিক অন্যান্য চিকিৎসারও প্রয়োজন হয়। ঘনঘন মাথার যন্ত্রণা অনেকের জীবন দুর্বিষহ করে তোলে। সেই জন্য যন্ত্রণার উপশমের সাথে সাথে প্রতিরোধের ব্যবস্থাও নিতে হয়। আবার কখনও কখনও মাথার যন্ত্রণা কঠিন ও জটিল অসুখের একটি লক্ষণ হিসাবে প্রকাশ পায় বা প্রাথমিক পর্যায়েই ধরা পড়লে অনেকের বড় বিপদ এড়ানো যায়। কাজেই ঠিক সঠিক সময়ে পদক্ষেপ নেওয়ার জন্য অবশ্যই জেনে রাখা প্রয়োজন মাথার যন্ত্রণার বিভিন্ন কারণ ও তার বৈশিষ্ট্যগুলি।

নীচে কয়েকটি বিশেষ রোগের বিষয়ে আলোচনা করা হল :—

### A) মাইগ্রেন (Migraine) :

চলতি কথায় একে আধ কপালি বলা হয়। যেহেতু এই রোগে মাথার একপাশ জুড়ে যন্ত্রণা হয়। এই রোগে তীব্র মাথার যন্ত্রণার সঙ্গে চোখের যন্ত্রণা, চোখে দেখতে অসুবিধা হওয়া, বমি বমি ভাব বা বার বার বমি হওয়া, খিদে, ঘুম কমে যাওয়া, আলো, শব্দ, কথাবার্তা অসহনীয় লাগা, খিটখিটে মেজাজ, অল্পে বিরক্তি, অকারণে রেগে যাওয়া, অন্ধকার ঘরে একা শুয়ে থাকতে ভালো লাগা ইত্যাদি হয়। এক থেকে তিন দিন এরকম থাকে। তারপর ঠিক হয়ে যায়। এক থেকে ছয় সপ্তাহ পরে আবার একই রকম কষ্ট হয়। এই রোগ সাধারণত অল্পবয়সীদের (৩৫ বছর এর) মধ্যে বেশি হয়। মহিলারা পুরুষের থেকে তিনগুণ বেশী ভোগেন এই রোগে। কারও কারও বাম বা ডান একদিকেই বার বার হতে থাকে। কিছু রোগীর একবার বাম একবার ডান এভাবে বদলে বদলে হতে থাকে।

## বিভিন্ন প্রকারের মাইগ্রেন

### ১) ক্লাসিক মাইগ্রেন (Classic Migraine) :

এতে যন্ত্রণা শুরু হওয়ার আগে কিছু পূর্বাভাস বা অরা (Aura) হয়। তারপর আসল যন্ত্রণা শুরু হয়। বিভিন্ন রকমের পূর্বাভাসগুলি হল - চোখে দেখতে অসুবিধা, ডবল ভিসান, চোখের সামনে মাঝে মাঝে অন্ধকার বা হঠাৎ আলোর ঝলকানি, তারার ঝিকিমিকি, জোনাকির জ্বলা নেভা, হিজিবিজি আলো ইত্যাদি হওয়া, কথা জড়িয়ে আসা বা বন্ধ হওয়া, হঠাৎ ভাল লাগা বা খারাপ লাগা, মুখে হাতে ঝিনঝিনানি বা ভার ভাব, খিদে-তেষ্ঠা-ঘুম কমে যাওয়া, হাঁটতে গিয়ে ভারসাম্য হারানো ইত্যাদি। খুব অল্প সময় এইসব হওয়ার পর যন্ত্রণা শুরু হয়।

### ২) কমন মাইগ্রেন (Common Migraine) :

এতে অরা (Aura) থাকে না। হঠাৎ যন্ত্রণা শুরু হয়। কয়েক ঘণ্টা পরে নিজে থেকেই কমে যায়।

### ৩) কমপ্লিকেটেড মাইগ্রেন (Complicated Migraine) :

বেশ কয়েকদিন ধরে যন্ত্রণা হয় - সঙ্গে দেহের কোন অঙ্গ অবশ লাগা, দেখতে অসুবিধা হওয়া, বার বার বমি হওয়া ইত্যাদি হয়।

চিকিৎসা (Treatment) : Acute attack এর সময় বেদনানাশক ওষুধ যেমন - প্যারাসিটামল, অ্যাসপিরিন, নিমুসুলাইড, আইবুপ্রফেন, ডাইক্লোফেনেক সোডিয়াম ইত্যাদি দেওয়া হয়। বমি বা বমিভাব হলে মেটোক্লোপ্রমাইড বা ডোমপেরিডন দেওয়া হয়। আরগোটামিন বা সোমাট্রিপটান মাইগ্রেনের স্পেসিফিক ড্রাগ - সঠিক ডোজে সঠিক সময়ে প্রয়োগে মাইগ্রেনের অ্যাটাক পুরোপুরি বা আংশিক ভাবে আটকানো যায়।

প্রোফাইল্যাকটিক (পুনরাবৃত্তি প্রতিরোধক) : ড্রাগ হিসাবে প্রোপানোলল, ফ্লনারিজিন, অ্যামিট্রিপটিলিন, ডাইভ্যালপ্রোয়েট, ফ্লুহেক্সিটিন ইত্যাদি ঔষধ ছয় মাস থেকে এক বছর ব্যবহার করা হয়।

ঔষধ ছাড়া মাইগ্রেন এড়ানোর জন্য আর যে সব সতর্কতা অবলম্বন করা দরকার সেইগুলি হোল মাইগ্রেন বর্ধনকারী বিষয়গুলি এড়িয়ে চলা



যেমন অতিরিক্ত চা, কফি, মদ্যপান না করা; আইসক্রিম, চাউমিন, চকোলেট, সোয়াস, বিম, টমাটো, কমলালেবু, মেটে (যার যেটা সহ্য হয় না) কম খাওয়া অতিরিক্ত ঠান্ডা, রোদ, শব্দ, উজ্জ্বল আলো, টিভি দেখা ইত্যাদি এড়ানো, একটানা বাস বা গাড়ীতে Long Journey না করা, অতিরিক্ত পরিশ্রম, দুশ্চিন্তা, রাত জাগা ইত্যাদি এড়িয়ে চলা।

### B) ক্লাস্টার হেডেক (Cluster Headache) :

এক বিশেষ ধরনের মাথার যন্ত্রণা। পুরুষদেরই বেশী হয়। কুড়ি থেকে চল্লিশ বছরের মধ্যে যাদের বয়স তারাই আক্রান্ত হন বেশী। বেশী হয় মদ্যপায়ী এবং ধূমপায়ীদের মধ্যে। ব্যথার কিছু বৈশিষ্ট্য থাকে। এক দিবস চোখের উপর, পিছনে বা আশে পাশে তীব্র ব্যথা হয়। প্রতিবার ব্যথার স্থায়িত্ব হয় ১৫ থেকে ১৮০ মিনিটের মধ্যে। একই দিনে ছেড়ে ছেড়ে সাত আটবার পর্যন্ত হয়। ব্যথার আগে কোনও পূর্বাভাস বা অরা থাকে না যেটা মহিগ্রোণে থাকে। অনেকের ভোরবেলা ঘুম ভেঙ্গে যায় তীব্র ব্যথাতে। ব্যথার সঙ্গে চোখ লাল হয় ও চোখের পাতায় ফোলাভাব থাকে। ব্যথা শুরু হবার এক ঘন্টা আগেই আর্গোটামিন, সুমাট্রি পটান, ইনডোমেথাসিন জাতীয় ঔষধ প্রয়োগ করলে যন্ত্রণা প্রতিরোধ করা যায়।

### C) টেনশান হেডেক (Tension Headache) :

শতকরা আটানব্বই শতাংশ মাথা ব্যথার কারণ হল টেনশান। আশঙ্কা, উদ্বেগ সবই টেনশানের নানা প্রকাশ। টেনশানে ঘাড় ও মাথার পেশী টানটান হয়ে থাকে। ফলে হেডেক বা মাথার যন্ত্রণা হয়। মাথায় কেউ যেন বেড় দিয়ে টাইট ব্যন্ড পরিয়ে রেখেছে অথবা মাথার উপর কেউ যেন বোঝা চাপিয়ে রেখেছে এরকম মনে হয়। মাথার জ্বালা হয়, কারও কারও মনে হয় মাথাটা যেন ফেটে যাচ্ছে। দিনের যে কোন সময় শুরু হয় ব্যথা। বেশ অনেকদিন ধরে এক নাগাড়ে থাকে, বাড়ে কমে। ব্যথা হয় মাথার একপাশ বা পুরো মাথা জুড়ে। মাথার পেছন থেকে ঘাড়ে নেমে আসে ব্যথা। মানসিক চাপ, অতিরিক্ত আবেগ, পরীক্ষা ভীতি, প্রিয় জনের মৃত্যু সংবাদ, অনিদ্রা, চোখের স্ট্রেন, অতিরিক্ত পরিশ্রম ইত্যাদি নানান কারণে টেনশান হয়। টেনশান হেডেকে ওষুধ ছাড়াও আর যে সব ব্যবস্থা নিতে হয় সেগুলি হল - লাইফ স্টাইল পাল্টানো, যোগাসন ও ধ্যান করা, রিলাক্সেসন করা, এক্সারসাইজ করা, ঘাড় ও কাঁধের ম্যাসেজ করানো,

কাজের শেষে হাল্কা মেজাজে থাকা, বেড়িয়ে আসা, আড্ডা মারা, নাটক, সিনেমা ও টিভি দেখা ইত্যাদি। অনেক সময় মনের গভীরের টেনশনের গোপন কারণ বের করে সমস্যা সমাধানের পথ পেতে মনো চিকিৎসকের কাছে কগনিটিভ বিহেভিয়ার থেরাপি নিতে হয়।

#### D) সাইনোসাইটিস (Sinusitis) :

মাথার খুলির মধ্যে নাকের চারপাশ ঘিরে থাকা ছোট ছোট ফাঁকা খুপরি থাকে যাকে সাইনাস বলে। এই সাইনাসের সর্দি নাক দিয়ে বের না হতে পারলে সাইনাসে জমে - যা রোগজীবাণু সংক্রামিত হয়ে সাইনোসাইটিস ঘটায়। ইনফেকটেড হলে সর্দি জমে যায়, ফলে মাথার যন্ত্রণা হয়। হাঁচি-কাশি হয়, চোখ জ্বালা, গাল ভার হয় - একে সাইনোসাইটিস বলে। ত্রুণিক সাইনোসাইটিস হলে একটু ঠান্ডা লাগলে, সিজিন চেঞ্জ হলেই মাথা ভার হয়, মাথার যন্ত্রণা হয়। লক্ষণ মাথা ভার। মাথার যন্ত্রণা। ব্যথা শুরু হয় বিছানা ছাড়ার পর - বেলা বাড়লে ব্যথা বাড়ে - সন্ধ্যে হলে ব্যথা কমে যায়। সঙ্গে থাকে নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া, হাঁচি, কাশি, নাক দিয়ে জল ঝরা, চোখ জ্বালা, গাল ভার হওয়া, নাক দিয়ে দুর্গন্ধ সর্দি ঝরা ইত্যাদি। চিকিৎসা হিসাবে Anti Histaminic, Anti Allergic, Drug, Decongestent, Antibiotic ইত্যাদি ব্যবহার করা হয়। প্রয়োজনে সাইনাস ওয়াশ করতে হয়।

#### E) অপথ্যালমিক ডিসঅর্ডার ও হেডেক (Ophthalmic Disorder & Headache) :

চোখ থেকে মাথার যন্ত্রণা হয় যে রোগে সেগুলি হল —

১) মাইওপিয়া (Myopia) : দূরদৃষ্টি কমে যাওয়া - যাতে মাইনাস পাওয়ারলেস পরতে হয়।

২) হাইপার মেট্রোপিয়া (Hyper Metropia) : যাতে কাছের জিনিস দেখতে অসুবিধা হয় - প্লাস পাওয়ারের চশমা পরতে হয়।

৩) প্রেসবায়োপিয়া (Presbiopia) : চল্লিশের বেশী বরস হলে কাছের জিনিস দেখতে অসুবিধা হয়ে থাকে। চলতি কথায় একে চালসে বলে এতে প্লাস পাওয়ারের চশমা নিতে হয় কাছের জিনিস দেখার জন্য। যে কোনও ধরনের পাওয়ার পরিবর্তনেই

মাথার যন্ত্রণা হতে পারে। সঠিক পাওয়ারের চশমা নিলে যন্ত্রণার উপশম হয়।

8) গ্লুকোমা (Glucoma) : চোখের মধ্যকার হিউমার বা রসের চাপ বেড়ে গেলে এই রোগ হয়। এতেও মাথার যন্ত্রণা হয়। ঠিক সময়ে চিকিৎসা না করলে অন্ধত্ব হতে পারে এইরোগ থেকে।

F) হাইপারটেনশান (Hypertension) :

প্রেসার বেশী হলে মাথার যন্ত্রণা হয়। মাথা ব্যথা শুরু হয় মাথার পিছনের দিকটায়। কখনও বাড়ে, কখনও কমে। সঙ্গে মাথা ঘোরা, কানে ঝি-ঝি আওয়াজ, হঠাৎ ঘাম হওয়া, অস্থিরতা, নাক দিয়ে রক্ত পড়া, শ্বাসকষ্ট হওয়া, হঠাৎ জ্ঞান হারানো ইত্যাদি হয়।

G) টেমপোরাল আর্টারাইটিস (Temporal Arteritis) :

দু-পাশের রগ (যাকে টেম্পোরাল আর্টারি বলে) টন টন করে, দপ্‌দপ্‌ করে, তীব্র ব্যথা হয়। Steroid জাতীয় ওষুধ দিয়ে এর চিকিৎসা করা হয়।

H) ট্রাইজেমিনাল নিউরালজিয়া (Trigeminal Neuralgia) :

বারো জোড়া কেন্দ্রীয় নার্ভের পঞ্চম জোড়ার নাম ট্রাইজেমিনাল নার্ভ। কোন কারণে এই নার্ভ উত্তেজিত হলে চোখের চারপাশে, গালে, মুখের নীচের চোয়ালে ইলেকট্রিক শক লাগার মতো ব্যথা হয়। চোখ দিয়ে জল পড়ে, চোখ লাল হয়, মুখের মাংস পেশীর সঙ্কোচন হয়, লালা ঝরে। ঠান্ডা লাগলে ব্যথা বাড়ে।

I) কয়টাল হেডেক (Coital Headache) :

পুরুষদের সহবাসের পরেই তীব্র মাথার যন্ত্রণা হয়। অল্প সময় পরে তা কমে যায় - বিশেষ চিকিৎসার প্রয়োজন হয় না।

J) মেনস্ট্রুয়েসান ও হেডেক (Menstruation & Headache) :

মাসিক হওয়ার কিছুদিন আগে থেকে (প্রিমেনস্ট্রুয়াল টেনশান), মাসিক চলাকালীন (ডিসমেনোরিয়া), ঋতুস্রাব বন্ধ হওয়ার পর (মেনোপজাল সিনড্রোম) অনেক মহিলার মাথার যন্ত্রণা হয়।

K) সেরিব্রাল স্ট্রোক (Cerebral Stroke) :

মস্তিষ্কে রক্ত সরবরাহের ঘাটতি হলে, পুরোপুরি বন্ধ হলে বা রক্তনালি ফেটে গিয়ে রক্তপাত হলে-স্ট্রোক বা সেরিব্রোভাসকুলার এ্যাকসিডেন্ট হয়। বয়স বাড়লে, ডায়াবেটিস, হাইপারটেনশান থাকলে, বেশী তেল, ঘি, চর্বি জাতীয়

খাবার খেলে, মোটা হলে, টেনশানে ভুগলে, বেশী মদ্যপান করলে - স্ট্রোক হওয়ার সম্ভাবনা বেশী থাকে। রোগের অন্যতম উপসর্গ মাথার যন্ত্রণা। যন্ত্রণা হঠাৎ হঠাৎ হতে পারে। আবার অনেকক্ষণ ধরে থাকতে পারে-তীব্র না হলেও অস্বস্তিকর। সঙ্গে বমি, দেহের একপাশ ভার বা অবশ হওয়া, দেখতে অসুবিধে হওয়া, কথা জড়িয়ে যাওয়া, মুখ বেঁকে যাওয়া, অজ্ঞান হওয়া ইত্যাদি হয়।

L) মেনিনজাইটিস ও এনকেফেলাইটিস (Meningitis & Encephalitis) :

মস্তিষ্কের আবরক পর্দা মেনিনজিসের প্রদাহকে মেনিনজাইটিস বলে, আর মস্তিষ্কের কোষের প্রদাহকে বলে এনকেফেলাইটিস। এতে মাথা জ্যাম হয়ে যায়। মাথা ব্যথা ধীরে ধীরে বাড়ে, পরে পুরো মাথা জুড়ে হয়, জ্বর ও কাশি হয়, ঘাড় শক্ত হয়ে যায়।

M) ব্রেন টিউমার (Brain Tumour) :

এই বিপজ্জনক অসুখটার অন্যতম উপসর্গ মাথাব্যথা। ১০টা ব্রেন টিউমারের মধ্যে ছয়টাই ব্রেন ক্যান্সার। এক হাজার জন মাথাব্যথায় ভুগলে তাদের মধ্যে মাত্র একজনেরই ব্রেন টিউমার হওয়ার আশঙ্কা থাকে। এতে মাথাব্যথার সঙ্গে বমি হয়। চোখে দেখতে অসুবিধা, পক্ষাঘাত, খিঁচুনি, পেশীর দুর্বলতা, মাথাঘোরা, বধিরতা, স্মৃতিশক্তি লোপ পাওয়া, অসলগ্ন আচরণ ও কথাবার্তা হওয়া, জ্ঞানলোপ পাওয়া ইত্যাদি হয়। ব্রেন টিউমার ধরার জন্য সিটিস্ক্যান, এম. আর. আই করতে হয়।

N) সার্ভাইকাল স্পনডাইলোসিস (Cervical Spondylosis) :

এক কথায় যাকে বলে ঘাড়ের বাত। ঘাড়ে ৭টি কশেরুকা বা ভার্টিব্রা থাকে। তাদের মাঝে মাঝে কুশনের মতো থাকে ইন্টার ভার্টিব্রাল ডিস্ক। নানা কারণে এই হাড়গুলো ক্ষয়ে গেলে দুটো হাড়ের মাঝের ব্যবধান কমে যায়। ফলে ঘাড়ের স্নায়ুতে চাপ পড়ে, শুরু হয় ঘাড়ের ব্যথা। ফিজিওথেরাপি, ব্যায়াম ও ম্যাসাজে এই রোগ ভালো হয়।

O) পোস্ট ট্রমাটিক সিকোএলি (Post Traumatic Sequelle) :

মাথায় চোট লাগার পর বেশ কিছুদিন মাথার যন্ত্রণা, মাথা বিম্বিম্ব, মাথা ঘোরা, ঘুম, ক্লিধ কম হওয়া ইত্যাদি হয়। সব সময় ভয় থাকে বোধ হয়



মাথার ভিতর কোন ক্ষত রয়েছে। কিন্তু পরীক্ষা করলে তেমন কিছুই পাওয়া যায় না। প্রোপানলল, অ্যামিট্রিপ্টি লিন গ্রুপের ওষুধ ব্যবহারে উপশম পাওয়া যায়।

**P) কফ হেডেক (Caugh Headache) :**

জোরে কাশলে, ভারী ওজন তুললে, সামনে ঝুকলে, হাঁচলে, জোরে কোঁৎ দিলে অনেকের তীব্র মাথার যন্ত্রণা হয়। যন্ত্রণা স্বল্প সময় স্থায়ী হয়। রোগীর মনে হয় যেন মাথা ফেটে যাচ্ছে। কিছু কিছু ক্ষেত্রে রোগী আটারিও ভেনাস ম্যালফরমেশান (Arteriovenous Malformation) থাকে যা থেকে Bleeding হয় - CT Scan, MRI করে সত্বর চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হয়।

**Q) এক্সারসনাল হেডেক (Excertional Headache):**

অতিরিক্ত পরিশ্রমের পরে মাথার যন্ত্রণা হয় - যা বিশ্রাম নিলে উপশম হয়। অনেকের মাইগ্রেন প্রেসিপিটেড হয় বেশী পরিশ্রম করলে।

**R) ওয়ালজিয়া ও হেডেক (Otalgia & Headache) :**

কানের যন্ত্রণা radiate করে মাথার যন্ত্রণা হয় - যা বিশ্রাম নিলে উপশম হয়। অনেক সময় মাইগ্রেন বা অন্যান্য মাথার যন্ত্রণাও - কানে বেশী করে অনুভূত হয়।

**S) কসটেন সিনড্রোম (Costen Syndrome) :**

চোয়াল ও মাথার মধ্যকার টেম্পোরো ম্যান্ডিবুলার (Temporo Mandibular) জয়েন্টের ডিসফাংসন থেকেও মাথার যন্ত্রণা হয়। কৃত্রিম দাঁত ঠিক ফিট না হলে, মোলার দাঁত ভেঙ্গে গেলে, দুই চোয়াল খাপে খাপে না পড়লে, চিবোতে অসুবিধা হলে, কানের সামনে তীব্র যন্ত্রণা হয়। এছাড়া দাঁতের যন্ত্রণা referred হয়েও মাথার যন্ত্রণা হয়।

**T) পোস্ট হারপিটিক নিউরালজিয়া (Post Herpetic Neuralgia) :**

হারপিস জস্টার হওয়ার পরে যা যে নার্ভ ধরে হয় তার তীব্র যন্ত্রণা হয়। হারপিস ভালো হওয়ার পরেও ৪-৬ মাস থেকে যায়।

**U) ডিপ্রেসান (Depresion) :**

মানসিক অবসাদ, কোন কিছু ভালো না লাগা, ক্ষিদে-ঘুম কমে যাওয়া ইত্যাদির সাথে থাকে মাথার কষ্ট। মাথার যন্ত্রণা, মাথা ব্যথা, মাথা ভার, মাথা জ্বালা। অনেক সময় মাথার ভিতর ঠিক কি হয় রোগী ব্যাখ্যা দিতে পারে না।



V) এ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার (Anxiety Disorder) :

নার্ভাসনেস, টেনশান, অস্থিরতা, আশঙ্কা, উদ্বেগ, ঘাম হওয়া, বুক ধড়ফড় করা, ক্ষিদে-ঘুম কমে যাওয়া ইত্যাদির সাথে থাকে মাথা ব্যথা, মাথার যন্ত্রণা।

W) মদ, ধূমপান ও মাথার যন্ত্রণা (Alcohol, Smoking & Headache) :

বেশী মদ্যপান করার পরের দিনে তীব্র মাথার যন্ত্রণা হয়। সঙ্গে থাকে চোখ জ্বালা, বুকজ্বালা, পেট ভার, গা ম্যাজম্যাজানি। একে “হ্যাং ওভার” বলে। ধূমপান থেকেও মাথার যন্ত্রণা হয়। ধূমপান করেন না যারা তাদের পাশে কেউ ধূমপান করলে (প্যাসিভ স্মোকিং) মাথার যন্ত্রণা হয়।

X) ইনসমনিয়া (Insomnia) :

ঘুম কম হলেও মাথার যন্ত্রণা হয়। বয়স বেশী হলে ঘুম কমে যায়। এছাড়া বাত, হাঁপানি, হাইপার টেনশান, থাইরয়েডের অসুখ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি নানান অসুখেই ঘুম কম হয়। ফলে মাথার যন্ত্রণাও হয়। এছাড়া ফোবিয়া, সিজোফ্রেনিয়া, অবসেসিভ কমপালসিভ ডিসঅর্ডার ইত্যাদি প্রায় সব মানসিক অসুখেই মাথার যন্ত্রণা হয়।

Y) ড্রাগ ইন্ডিউসড (Drug Induced) :

কিছু কিছু ঔষধের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হিসাবেও মাথার যন্ত্রণা হয়।

Z) রিবাইন্ড হেডেক (Rebound Headache) :

যন্ত্রণার বড়ি খেতে খেতে অভ্যস্ত হয়ে গেলে বড়ি বন্ধ করলেও তীব্র মাথার যন্ত্রণা হয়। এক্ষেত্রে যন্ত্রণার বড়ি খাবার অভ্যাস ত্যাগ করতে হয়।

## উপসংহার

তিনশ'র বেশী রোগের কারণে মাথার যন্ত্রণা হয়। এখানে কয়েকটি রোগ নিয়ে আলোচনা করা হল। এই আলোচনা থেকে এটা নিশ্চয়ই অনুমান করা যায় যে, ব্যথার বড়িই মাথার যন্ত্রণার চিকিৎসা নয়। এর আসল চিকিৎসা মাথা ব্যথার কারণ নির্ণয় এবং সেই অনুযায়ী যথাবিহিত ব্যবস্থা গ্রহণ।