

आँखा फरफराउनु शुभ-अशुभ खबर होइन, यस्ता घन् बैज्ञानिक कारण



आँखा फरफरायो भने कुनै घटना वा खबर प्राप्तिको संकेत हो भन्ने विश्वास हाम्रो समाजमा गरिन्छ। आँखाको फरफराई पनि महिला र पुरुषमा अलग-अलग तरिकाले विश्वास गरिन्छ। कुनै समाजमा पुरुषमा दाहिने आँखा फरफरायो भने शुभ समाचारको सूचक मानिन्छ भने देब्रे आँखा फरफरायो भने अशुभ समाचारको सूचक मान्ने गरिन्छ। महिलामा भने देब्रे आँखा फरफरायो भने अशुभ समाचारको सूचकका रूपमा लिने गरिन्छ।

तर, यो पूर्णतः वैज्ञानिक कारणसंग जोडिएको कुरा हो। यसमा आँखाको परेला फरफराउँछ। यो फरफराई केही सेकेण्डसम्म या केही घण्टासम्म जारी रहन्छ। कसै कसैमा हतौसाम पनि जारी रहेको पाइन्छ।

अधिकांशमा तल्लो परेला फरफराउने गरेपनि कसै कसैमा भने माथिल्लो आँखा पनि फरफराउने गर्छ। यसको वास्तविक कारण थाहा नभएपनि सुख्खा आँखा, प्रकाश संवेदनशिल आँखा, तनाव, थकान, क्याफिनको प्रयोग, अल्कोहल, पोषक तत्वको कमी तथा एलर्जी आदिका कारण गले आँखा फरफराउँछ। यो कुनै गम्भीर समस्या होइन।

तनावका कारण: जब हामी कुनै तनावमा हुन्छौं, हाम्रो शरीरले विभिन्न तरिकाले प्रतिक्रिया जनाउँछ। आँखा फरफराउनु पनि तनावको एउटा भाग हुन सक्छ। तनावलाई कम गर्नु नै आँखा फरफराउन रोक्ने उपाय हो।

थकान: तनाव तथा अन्य कारणबाट उत्पन्न अनिद्राले आँखाको परेला एउटा पर्छ।

आँखा दुखाई: दृष्टिसंग सम्बन्धित तनावले पनि आँखाको परेला फरफराउँछ। खासगरी, आँखालाई बढी तनाव हुने गरी काम गर्दा यस्तो हुन सक्छ।

क्याफिन र अल्कोहल: विज्ञहरूका अनुसार क्याफिनको प्रयोग (बिया, कफी) बढी मात्रा गरिएमा र अल्कोहल बढी सेवन गरेमा आँखा फरफराउने समस्या देखिन्छ।

सुख्खा आँखा: बुढ्यौली लाग्दै जाँदा अधिकांश मानिसले आँखा सुख्खा हुने समस्या भोग्छन्। कम्प्युटरको बढी प्रयोग गर्ने, एन्टिस्टिमिन या एन्टिडिप्रेसान्टका औषधि बढी प्रयोग गर्ने, कन्ट्याक्ट लेन्स प्रयोग गर्ने र क्याफिन तथा अल्कोहल प्रयोग गर्नेहरूमा सुख्खा आँखाको समस्या हुन्छ। यस्ता व्यक्तिका आँखा बढी फरफराउँछ।

पोषकतत्वको असन्तुलन: म्याग्नेसियमजस्ता केही पोषक तत्वको कमी हुँदा पनि परेला फरफराउँछ। यद्यपि यो कुरा अहिलेसम्म वैज्ञानिक रूपमा पुष्टि हुन सकेको छैन।

एलर्जी: आँखाको एलर्जी हुने, रातो हुने, सुनिने या आँसु बढी आउने मानिसको आँखा फरफराउँछ। त्यसैले आँखा फरफराउने समस्या बढी देखिन थाल्यो भने तत्काल नेत्र चिकित्सककहाँ गइहाल्नुहोस्।

दुई थरीको हुन्छ माइग्रेन, कुन कति गम्भीर ?

कुनै पनि कुराले तनावमा हुँदा टाउको दुखेको महसुस धेरैलाई हुन्छ। यस्तो हुनुको पछाडि तनाव हुँदा कोर्टिसोल हर्मोन रिजिज हुन्छ। जसले गर्दा मस्तिष्क वरपरको मांसपेशी खुम्चिएर टाउको दुखेको वा बोफिलो अनुभव हुन्छ। यस्तो टाउको दुखाइ केही समयपछि आफैँ ठिक हुन्छ।

तर लामो समयसम्म टाउको दुख्ने समस्या हो भने कतै माइग्रेन पो हो कि भनेर संकेत गरिन्छ।

के हो त माइग्रेन ?

माइग्रेन एक स्नायु सम्बन्धी समस्या हो जसमा व्यक्तिलाई गम्भीर टाउको दुख्ने, चक्कर लाग्ने, बान्ता हुने, वाकवाकी लाग्ने र प्रकाश र ध्वनिप्रति संवेदनशीलता महसुस हुनसक्छ।

माइग्रेनका धेरै प्रकारहरू छन्, तर अधिकांश आधारमा यसलाई दुई प्रमुख प्रकारमा वर्गीकृत गर्न सकिन्छ। माइग्रेनको समस्यालाई एपिसोडिक माइग्रेन र क्रोनिक माइग्रेनमा विभाजन गरिएको छ।

दुवै प्रकारका माइग्रेनका लक्षणहरू उस्तै हुन्छन्।

इपिसोडिक माइग्रेन

इपिसोडिक माइग्रेन एक यस्तो अवस्था हो, जसमा टाउको दुखाइ बारम्बार र नियमित अन्तरालमा हुन्छ। टाउको दुखाइ सामान्यतया महिनामा १५ दिनभन्दा कम समयसम्म रहन्छ। यो माइग्रेन केही घण्टादेखि केही दिनसम्म रहन सक्छ, तर यो नियमित रूपमा हुँदैन।

क्रोनिक माइग्रेन

यदि माइग्रेन टाउको दुखाइ महिनामा १५ वा सोभन्दा बढी दिनसम्म रहन्छ र तीन महिनासम्म निरन्तर रहिरहन्छ भने, यसलाई क्रोनिक माइग्रेन भनिन्छ। यो इपिसोडिक माइग्रेन भन्दा बढी गम्भीर हुन्छ। र, यसले व्यक्तिको दैनिक जीवनलाई असर गर्न सक्छ।

इपिसोडिक र क्रोनिक माइग्रेनबीच फरक

इपिसोडिक माइग्रेन महिनामा १५



दिनभन्दा कम समयसम्म हुन्छ। कसैलाई वर्षमा केही पटक मात्र माइग्रेन हुन सक्छ, जब कि कसैलाई प्रत्येक १५ दिनमा वा महिनामा एक पटक माइग्रेन हुन्छ।

साथै, पुरानो माइग्रेन एक महिनामा १५ दिन वा सोभन्दा बढी समयसम्म हुन सक्छ। यदि कसैलाई १५ दिन वा सोभन्दा बढी समयदेखि कतिमा ३-४ महिनासम्म माइग्रेन छ भने, यसलाई दीर्घकालीन भन्न सकिन्छ। इपिसोडिक माइग्रेनमा एक व्यक्तिलाई हल्का वा मध्यम टाउको दुखाइ हुन सक्छ। जब कि, पुरानो माइग्रेनमा बिरामीले तीव्र र लामो समयसम्म पीडा महसुस गर्नसक्छ।

इपिसोडिक माइग्रेनहरू एउटै इपिसोडमा बारम्बार हुन्छन्, जुन केही घण्टादेखि केही दिनसम्म रहन्छ। एउटा निश्चित काम छ। जब कि, पुरानो माइग्रेनमा व्यक्तिलाई लगातार वा बारम्बार टाउको दुख्ने समस्या हुनसक्छ। तनाव, खानपान, हर्मोन परिवर्तन लगायतलाई इपिसोडिक माइग्रेनको मुख्य कारक मानिन्छ। साथै,

तनाव, वंशाणुगत गुण, औषधिको अत्यधिक सेवनलाई दीर्घकालीन माइग्रेनको लागि जिम्मेवार मान्न सकिन्छ।

कहिलेकाहीँ समयमै उपचार सुरु गरेर सजिलै माइग्रेनको समस्यालाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।

माइग्रेनको कारण

माइग्रेनको कारण ट्याक्के यही हो भनेर किटान विज्ञानले गर्न सकेको छैन। मस्तिष्कभित्र बाहिर रगतको नलीमा र तन्तुवाहक आउने अवरोधले हुने विज्ञहरूको अनुमान छ।

- अत्यधिक मानसिक वा भावनात्मक तनावले मस्तिष्कमा केहि रासायनिक प्रतिक्रिया गर्छ। जसले माइग्रेन गराउन सक्ने अनुमान गरिन्छ।

- परिवारमा कसैलाई माइग्रेन छ वा थियो भने अन्य रगतको नाता भएको अन्य सदस्यमा हुने जोखिम रहन्छ।

- केही खानेकुरा र पेय पदार्थहरू माइग्रेन ट्रिगर हुन सक्छन्। जस्तै: चकलेट, चीज वा पनीर, क्याफिनयुक्त पेय पदार्थ जस्तै रक्सी, विशेष गरी रातो बाइर।

- महिलाहरूमा हुने हार्मोन परिवर्तन माइग्रेनको एक सामान्य कारण हो। महिनावारी, गर्भावस्था र रजनीवृत्तिको समयमा इस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टेरोनको स्तर मा परिवर्तनले माइग्रेन निम्त्याउन सक्छ।

- धेरै वा कम सुत्नु, निद्राको कमी हुनु, वा अनियमित निद्रा बानीले माइग्रेन निम्त्याउन सक्छ। नियमित र पर्याप्त निद्राले माइग्रेनको असर कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

- मसिमा परिवर्तन, चम्किलो बत्ती, ठूलो आवाज र कडा गन्धले माइग्रेन निम्त्याउन सक्छ।

पहिचान कसरी हुन्छ ?
माइग्रेन कुन बेला सुरु हुन्छ ? टाउको दुखाइ कस्ता लक्षण देखिन्छन् ? टाउको दुखाइको गहिरो कति छ ? कस्तो अवस्था वा गतिविधि हुँदा माइग्रेन ट्रिगर भयो ? यी सबै विवरणलाई मध्यनजर गरेर माइग्रेन भएको नभएको पत्ता लगाइन्छ।

उपचार
माइग्रेन एक दीर्घकालीन न्युरोलोजिकल समस्या हो, जसलाई पूर्णरूपमा निको पार्न सकिँदैन। यसको मुख्य उपचार लक्षणलाई नियन्त्रणमा राख्नु हो। माइग्रेनको उपचार मा दुःखाइ कम गर्ने औषधिहरू (जस्तै पेनिकिलर, ट्रिप्टान्स) र रोकथाम गर्ने औषधिहरू (जस्तै बीटा-ब्लकर्स, एन्टिडिप्रेसेन्ट्स) प्रयोग गरिन्छ।

माइग्रेन नियन्त्रणका लागि जीवनशैली व्यवस्थापन पनि अत्यन्त जरुरी छ। तनाव कम गर्ने अभ्यास (जस्तै ध्यान, योग), नियमित सुत्ने बानी, र आहार सन्तुलनले लक्षणलाई कम गर्न मद्दत गर्छ।

नगरौं विवाहका कुरा: भएको छैन बीस वर्ष पुरा

बालविवाह सामाजिक अपराध हो, बालविवाह नगरौं, नगराऔं।

बालविवाह गर्नु वा गराउनु सामाजिक अपराध हो र यो दण्डनीय छ। बालविवाह गरे वा गराएको पाइएमा नजिकको प्रहरी/वडा कार्यालय, बालवृत्त, बालसंज्जालमा खबर गरौं। बालविवाह रोक्न, बालबालिकाको सुनौलो भविष्य निर्माणमा आजै देखि सबै लागौं।

“छान्ने छु बढन देउ, विवाह हैन पढन देउ”

थाहा नगरपालिका
सामाजिक विकास शाखा
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

थाहा नगरपालिकाको सूचना !

- आफ्नो घर आन्ध्रको फोहर सङ्के र नसङ्के (प्राङ्गारिक, अप्राङ्गारिक) गरी विभाजन गरौं। सङ्के फोहरलाई मल बनाऔं। नसङ्के फोहरलाई बाँगेकरण गरी महानगरपालिकाको फोहर बोक्ने गाडीमा पठाऔं।
- महानगर क्षेत्रभित्र हर्नको प्रयोग नगरौं। हर्न प्रदूषणको न्युनिकरणमा सबै सचेत बनेौं।
- जथाभावी सडक पेटीमा फोहर नफालौं, सरमावित जरिवानाबाट बचौं।
- सडकलेका बस्तु बिचि वितरण र प्रयोग नगरौं।
- पशु चोपायाहरूलाई खुला र छाड नछाडौं।
- सडकपेटी र बाटो अवरोध हुनेगरी निर्माण लगायत कुनैपनि सामग्री नराखौं।
- १६ बर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकालाई ग्राममा नलगाऔं।
- भूकम्प प्रतिरोधात्मक संरचना र आवास निर्माण गरौं।
- खुल्का राखेरका, फोहरपानी प्रयोग गरिएका, किर्ता भन्केका गाजा गासु सरिद बिचि नगरौं/नगराऔं।
- घर तथा भवन निर्माण पूर्व आफ्नो जग्गाको भूबनोट आदिमा विचार पुऱ्याऔं। विन प्राविधिकहरूको राय सल्लाह लिपर मात्र कार्य गरौं।
- सतम्भै कम तिरौं। सभ्य नागरिकको परिचय दिऔं।
- जग्ग, गल्छु, विवाह, बसाईसराई लगायतका घटनादृतीहरू सतम्भै गरौं।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

