যাঁদের মাইগ্রেনের সমস্যা আছে, তাঁদের জন্য প্রচণ্ড গরম, আর্দ্র আবহাওয়া ও কড়া রোদ খুবই কষ্টের কারণ হয়ে দাঁড়ায়। যাঁদের মাইগ্রেনের সমস্যা নেই তাঁদেরও এই গরমে মাথাব্যথা হতে পারে। পবিত্র ঈদুল আজহার ছুটিতে অনেকেই দীর্ঘ পথ পাড়ি দিচ্ছেন; তাঁদের অনেককেই যানজটে পড়তে হচ্ছে। এই পরিস্থিতি সমস্যা আরও বাড়িয়ে দেয়।

## কারণ

* বেশ কয়েকটি কারণে গরমে আপনি মাথাব্যথায় আক্রান্ত হতে পারেন। সূর্যের তীব্র আলো চোখে পড়লে মাথাব্যথা শুরু হতে পারে।
* সঠিক পুষ্টি ও পানির অভাবে মাইগ্রেন হতে পারে।
* হঠাৎ রক্তে শর্করার মাত্রা কমে গেলেও মাথায় যন্ত্রণা শুরু হতে পারে।
* পানিশূন্যতা ও ইলেকট্রোলাইটের ভারসাম্যহীনতা মাথাব্যথা বাড়িয়ে দেয়।
* স্ট্রেস ও টেনশনের কারণেও হতে পারে মাথাব্যথা।
* গরমে ঘুম না আসা এ সমস্যা আরও বাড়িয়ে দেয়। মাইগ্রেনের মাথাব্যথার সঙ্গে চোখে ব্যথা, বমি ভাব পরিস্থিতি আরও অসহনীয় করে তোলে।

## করণীয়

* মাইগ্রেনের সমস্যা দূর করার সবচেয়ে ভালো উপায় হলো কেন এটি হচ্ছে, তা খুঁজে বের করা। এক্ষেত্রে আপনাকে সাহায্য করবে মাইগ্রেন ডায়েরি। কবে মাথায় যন্ত্রণা হয়েছে, ওই দিন কী খেয়েছিলেন, কী করেছিলেন, বেশিক্ষণ রোদে থেকেছিলেন কি না— সেগুলো লিখে রাখুন। এ থেকে আপনি বুঝতে পারবেন, নির্দিষ্ট কোনো খাবার বা রোদের কারণে মাথাব্যথা হচ্ছে কি না।
* গরমের এই সময় ডায়েটে ফল, সবজি, গোটা শস্য ও পর্যাপ্ত প্রোটিন রাখুন।
* সময়মতো খাবার খেতে হবে। অর্থাৎ খাবারের সময়সূচি ঠিক রাখবেন।
* যথেষ্ট পানি, লেবু পানি, ডাবের পানি ইত্যাদি পান করবেন।
* কিছু ওষুধযুক্ত তেল মাথাব্যথা উপশম করে। পিপারমিন্ট তেল ব্যবহার করতে পারেন।
* এক বালতি ঠান্ডা পানিতে ১০ মিনিট দুই পা ডুবিয়ে রাখুন। এতে উপকার পাবেন।
* অন্ধকার ঘরে চোখ বন্ধ করে নীরবতা পালন করতে পারেন। এতে ব্যথার তীব্রতা কমতে পারে।
* স্ট্রেস ও টেনশনের কারণেও হতে পারে মাথাব্যথা। এক্ষেত্রে ম্যাসাজ করলে পেশির টান দূর হবে ও বাড়বে রক্ত সঞ্চালন।
* ব্যথা বেশি হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

**অধ্যাপক ডা. এম এস জহিরুল হক চৌধুরী,** ক্লিনিক্যাল নিউরোলজি বিভাগ, ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব নিউরোসায়েন্সেস ও হাসপাতাল