

# स्पर्धने बिघडवले मेंदू, झोपेचे चक्र

म. टा. विशेष प्रतिनिधी

मुंबई : सध्याच्या व्यावसायिक युगातील विविध घटकांनी अनेकांच्या झोपेचे व मेंदूचे चक्र बिघडले आहे. परिणामी ६० ते ७० टक्के लोकांमध्ये डोकेदुखी आढळून येत असल्याचा डॉक्टरांचा निष्कर्ष आहे. दोन वर्षात युवा पिढीतील डोकेदुखीचे प्रमाण वाढत आहे. त्यातच शहरातील अशुद्ध हवा व वातावरणातील बदलामुळेही डोकेदुखीची तीव्रता वाढू शकते, असा इशारा तज्ज्ञांनी दिला आहे.

अलिकडच्या काळात विशेषतः तरुण पिढीकडून डोकेदुखीच्या तक्रारी वाढल्या आहेत. त्याबाबत नानावटी सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल व मुंबई महानगरपालिकेच्या कांदिवली येथील डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर महापालिका जनरल हॉस्पिटलचे मुख्य न्युरोसर्जन डॉ. मोहनीश भटजीवाले यांनी काही निष्कर्ष काढले आहेत. मागील १३ वर्षात त्यांनी विविध वयोगटातील ५० हजारांहून अधिक पेशंटची तपासणी केली. त्यात ६० ते ७० टक्क्यांपेक्षा अधिक पेशंटमध्ये डोकेदुखीचे प्रमाण वाढत असल्याचे आढळून आले.

डोकेदुखीचे वाढते प्रमाण ही चिंतेची बाब असल्याचे डॉ. भटजीवाले यांचे म्हणणे आहे.

तरुण  
पिढीत  
वाढतोय  
डोकेदुखीचा  
आजार

अस्पष्ट ध्येयनीती, कामातील स्पर्धेमुळे असलेला ताण, खासगी आयुष्यातील गुंतागुंत, तसेच अनियमित जीवनशैली, रात्रपाळीतील काम, बीपीओतील नोकऱ्या अशा विविध कारणामुळे झोपेचे व मेंदूचे चक्र बिघडते. त्यातून डोकेदुखीचा त्रास सुरू होतो. खास करून कामाचा वाढता ताण व बैठ्या जीवनशैलीमुळे दोन वर्षात डोकेदुखीच्या प्रमाणात वाढ झाल्याचे

निरीक्षण त्यांनी नोंदवले.

सततच्या डोकेदुखीमागे नैराश्य आणि उच्च रक्तदाब अशीही कारणे असू शकतात. त्यामुळे आकडी (फिटस) येऊन कायमचे अपंगत्व येऊ शकते, अशी भीतीही डॉ. भटजीवाले यांनी व्यक्त केली. संतुलित आहार व नियमित व्यायामातून डोकेदुखीसह अनेक आजारांवर मात करता येते. डोकेदुखीची लक्षणे व धोका याकडे नियमित लक्ष देण्याची गरज आहे असेही ते म्हणाले.



## डोकेदुखी वाढतेय

- दोन वर्षात डोकेदुखीत वाढ
- ६० ते ७० टक्के लोकांमध्ये ही समस्या



## डोकेदुखीची कारणे

अस्पष्ट ध्येयनीती  
कामातील स्पर्धा व वाढता ताण  
खासगी आयुष्यातील गुंतागुंत  
बैठी जीवनशैली  
नैराश्य व उच्च रक्तदाब

## अशी करा मात



संतुलित  
आहार



नियमित व्यायाम