

मूल्यांकन योजना : नमूना1

Hindi ▼

Powered by [Google Translate](#)

यह रिपोर्ट आपके डॉक्टर के साथ एक सूचित बातचीत के लिए है। खुद से दवा न लें, खास तौर पर ऐसी दवाएँ जो **केवल प्रिस्क्रिप्शन** टैग लगाएँ। यह आपकी अपनी सुरक्षा के लिए है।

उपयोगकर्ता: मुंबई, भारत की 23 वर्षीय महिला पिछले 3 महीनों से सिरदर्द से पीड़ित है। पैरासिटामोल से यह अस्थायी रूप से ठीक हो जाता है।

डॉ. तोरी: क्या आप अपने सिरदर्द की प्रकृति बता सकते हैं? उदाहरण के लिए, क्या यह हल्का दर्द है, धड़कन है या तेज दर्द है?

उपयोगकर्ता: सुस्त लेकिन कभी-कभी धड़कता हुआ।

डॉ. तोरी: 1. क्या आपको सिरदर्द के साथ मतली या उल्टी का अनुभव होता है? 2. क्या आपका सिरदर्द प्रकाश या ध्वनि के प्रति संवेदनशीलता से जुड़ा है? 3. क्या आपका सिरदर्द आपके सिर के एक तरफ होता है या दोनों तरफ?

उपयोगकर्ता: 1. नहीं 2. कभी-कभी हाँ, प्रकाश के लिए 3. आमतौर पर एक तरफ

डॉ. तोरी: क्या सिरदर्द शुरू होने से पहले आपको कोई चेतावनी संकेत महसूस होते हैं, जैसे दृश्य गड़बड़ी या हाथों या चेहरे में झुनझुनी?

उपयोगकर्ता: नहीं

डॉ. तोरी: क्या आपने देखा है कि शारीरिक गतिविधि या हरकत से आपका सिरदर्द बढ़ जाता है?

उपयोगकर्ता: ऐसा नहीं लगता

डॉ. तोरी: 1. आप अपने सिरदर्द के लिए कितनी बार दवा लेते हैं? 2. क्या आपका सिरदर्द दिन के किसी खास समय पर या किसी खास गतिविधि के कारण होता है?

उपयोगकर्ता: 1. कभी-कभी, 2. आमतौर पर जब मैं ऑफिस से घर लौट रहा होता हूँ

डॉ. तोरी: क्या आप अक्सर काम के दौरान तनाव या तनाव महसूस करते हैं, या क्या आपने देखा है कि तनाव या तनाव की स्थिति में आपका सिरदर्द बढ़ जाता है?

उपयोगकर्ता: हां, लेकिन मुझे नहीं लगता कि सिरदर्द सीधे तनाव से संबंधित है।

डॉ. तोरी: क्या सिरदर्द के कारण आप कभी नींद से जाग जाते हैं या यह सुबह उठते समय भी बना रहता है?

उपयोगकर्ता: नहीं

डॉ. तोरी: क्या कोई विशेष ट्रिगर्स हैं जिनके बारे में आपको संदेह है कि वे आपके सिरदर्द का कारण हो सकते हैं, जैसे कि कुछ खाद्य पदार्थ, नींद की कमी, या तेज गंध?

उपयोगकर्ता: नहीं, शायद स्क्रीन पर घूर रहे होंगे, क्योंकि ऐसा आमतौर पर शाम को लंबे समय तक काम करने के बाद होता है

डॉ. तोरी: क्या आपको कोई अन्य चिकित्सीय समस्या है या क्या आप कोई नियमित दवा लेते हैं?

उपयोगकर्ता: नहीं

डॉ. तोरी: क्या आपको किसी दवा से एलर्जी है?

उपयोगकर्ता: नहीं

डॉ. तोरी: आप हर महीने अपने सिरदर्द के इलाज पर कितना खर्च कर सकते हैं?

उपयोगकर्ता: हो सकता है 1000 रुपये तक, वास्तव में यदि समस्या ठीक हो जाए तो यह कोई मुद्दा नहीं है।

डॉ. तोरी: क्या आप जीवनशैली में कुछ बदलाव करने के लिए तैयार हैं, जैसे कि स्क्रीन टाइम से नियमित ब्रेक लेना, विश्राम तकनीकों का अभ्यास करना, या तनाव कम करने के लिए अपने कार्य वातावरण को समायोजित करना?

उपयोगकर्ता: हाँ, यदि समय अनुमति दे तो..

डॉ. तोरी: क्या आप अपनी दैनिक दिनचर्या, विशेषकर अपने कार्य घंटों तथा वर्तमान में लिए जाने वाले अवकाश के बारे में बता सकती हैं?

उपयोगकर्ता: केवल दोपहर 1:30 बजे के आसपास लंच ब्रेक होता है। मुझे भी कभी-कभी खाली समय मिलता है, लेकिन उसका समय निश्चित नहीं है।

डॉ. तोरी: क्या आप हर घंटे अपनी आंखों को आराम देने और स्ट्रेचिंग करने के लिए छोटे-छोटे ब्रेक लेने का रिमाइंडर सेट कर पाएंगे?

उपयोगकर्ता: हम्म, यह संभव हो सकता है।

मूल्यांकन ऐसा लगता है कि आपके सिरदर्द मुख्य रूप से तनाव-प्रकार के हैं, जो अक्सर तनाव और लंबे समय तक स्क्रीन पर समय बिताने से संबंधित होते हैं। ये सिरदर्द आमतौर पर सिर के एक तरफ सुस्त या धड़कते हुए दर्द का कारण बन सकते हैं। अपनी दैनिक दिनचर्या में कुछ बदलाव करके, जैसे कि नियमित ब्रेक लेना और विश्राम तकनीकों का अभ्यास करना, आप अपने सिरदर्द की आवृत्ति और गंभीरता को कम करने में मदद कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, जब आवश्यक हो तो ओवर-द-काउंटर दर्द निवारक का उपयोग किया जा सकता है।

✔ पहले 2 सप्ताह:


- **नियमित ब्रेक** : अपनी आँखों को आराम देने और स्ट्रेच करने के लिए हर घंटे 5 मिनट का ब्रेक लेने के लिए रिमाइंडर सेट करें। याद दिलाने के लिए 'स्टैंड अप!' जैसे ऐप का इस्तेमाल करें।
- **जलयोजन** : अपने साथ 1 लीटर पानी की बोतल रखें और कार्यदिवस के अंत तक उसे खत्म करने का लक्ष्य रखें।
- **ओवर-द-काउंटर दर्द निवारक** : पैरासिटामोल 500 मिलीग्राम ले **केवल प्रिस्क्रिप्शन** आवश्यकतानुसार, लेकिन दवा के अधिक उपयोग से होने वाले सिरदर्द से बचने के लिए सप्ताह में 3 बार से अधिक नहीं।

✔ अगले 2 सप्ताह:

- **नेत्र देखभाल** : 20-20-20 नियम का पालन करें: हर 20 मिनट में, 20 फीट दूर किसी चीज़ को कम से कम 20 सेकंड तक देखें।
- **विश्राम तकनीक** : अपने ब्रेक के दौरान 5 मिनट तक गहरी साँस लेने के व्यायाम का अभ्यास करें। निर्देशित सत्रों के लिए 'कैलम' जैसे ऐप का उपयोग करें।
- **मुद्रा जाँचें** : सुनिश्चित करें कि आपका कार्यस्थल एर्गोनॉमिक रूप से सेट है। तटस्थ मुद्रा बनाए रखने के लिए अपनी कुर्सी और स्क्रीन की ऊँचाई को समायोजित करें।

✔ चल रहे:

- **नियमित दिनचर्या** : नियमित ब्रेक, जलयोजन और विश्राम तकनीकों को जारी रखें।
- **सिरदर्द की निगरानी करें** : सिरदर्द की आवृत्ति, अवधि और ट्रिगर्स को ट्रैक करने के लिए एक डायरी रखें। इससे हस्तक्षेप के पैटर्न और प्रभावशीलता की पहचान करने में मदद मिलेगी।
- **परामर्श** : यदि सिरदर्द लगातार बना रहता है या बिगड़ जाता है, तो आगे के मूल्यांकन और प्रबंधन के लिए न्यूरोलॉजिस्ट से परामर्श करें।

 प्रिंट राय