

মাইথেন ও আকুপাংচার

ডা. এস. এম. শহীদুল ইসলাম পিএইচ.ডি



মাইগ্রেন ও আকুপাংচার ২



মাইগ্রেন ও আকুপাংচার ৩

মাইগ্রেন ও আকুপাংচার

ডা. এস. এম. শহীদুল ইসলাম পিএইচ.ডি

চন্দ্রা

মাইগ্রেন ও আকুপাংচার

ডা. এস. এম. শহীদুল ইসলাম পিএইচ.ডি

গ্রন্থস্বত্ব : লেখক

প্রকাশনা : চন্দ্রছাপ

৭৪২/এ, বাইতুল আমান হাউজিং সোসাইটি, আদাবর, ঢাকা-১২০৭

(প্রকাশক এস এম মোস্তফা কামাল কর্তৃক প্রকাশিত এবং লেখক কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত এবং চন্দ্রধারা ছাপাঘর, কাঁটাবন, ঢাকা-১২০৫, বাংলাদেশ হতে মুদ্রিত।)

প্রাপ্তিস্থান : বাংলাদেশ : বই বিচিত্রা-উত্তরা, আলীগড় লাইব্রেরি-নিউ মার্কেট, চন্দ্রতলা, বিশ্ব বই বিতান-ধানমন্ডি, নলেজ ভিউ-মো.পুর, বই বিতান-বাংলা বাজার, দি বুক স্টোর- মিরপুর। কলকাতা : ১৩ বঙ্কিম চ্যাটার্জী স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০০৭৩ ও বই বাংলা, স্টল ১৭, ব্লক-২, সূর্য সেন স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০০১২।

আমেরিকা : রিড ব্যান্ডল বুকস, নিউ ইয়র্ক, আমেরিকা।

অনলাইন পরিবেশক : রকমারি ডট কম, দারাজ ডট কম বাংলাদেশ।

সহযোগিতায় : সাবিনা ইয়াসমিন, শায়িতা ইসলাম, এস. এম. সাফায়াত ইসলাম, মোহাম্মদ সজীব শেখ, ডা. রেহানা আক্তার লিমা, ডা. কাজী সামিনুর রহমান, তরফদার রাজীবুর রহমান, ভবিরথ চাকমা, সুলতান সালাহউদ্দিন।

প্রকাশন সংযোগ : ০১৭৩৭৬১৪৪৬৭, ০১৮৬৮০৮৪৮০৮

প্রথম প্রকাশ : অমর একুশে বইমেলা-২০২৫ ইং

প্রচ্ছদ : মজনু বিশদ, মূল্য : ৪৫০ টাকা।

Migraine & Acupuncture by Dr. S. M. Shahidul Islam Ph.D.

1st Edition: Book fair-2025

Published by Chondrochhap Publication, Dhaka, Bangladesh.

Publisher : S M Mostafa Kamal

e-mail : chondrochhap@gmail.com, cdrcfirm@gmail.com

www.facebook.com/Chondrochhap Publication,

www.rokomari.com/chondrochhap &

www.daraz.com.bd/chondrochhap books.

Consultancy Firm : PROMiSE Research & Consultancy Ltd.

Concept Tower, Green Road, Lavel-03, Dhaka.

Price : BDT. 450 tk, \$ 4.00 Whole World.

ISBN : 978-984-99750-9-0

মাইথ্রেন ও আকুপাংচার ৫

উৎসর্গ

পরম শ্রদ্ধেয়

পিতা মরহুম শেখ মোহা. বাবর আলী

মাতা মোছা. আমেনা বেগম

মাইগ্রেন ও আকুপাংচার ৬

সূচিপত্র

মাইগ্রেন ও আকুপাংচার ১১

পরিচিতি ১১

মাইগ্রেনের কারণ ১১

মাইগ্রেন কীভাবে হয় ১২

মাইগ্রেনের প্রকারভেদ ১২

মাইগ্রেনের ট্রিগার ১৩

মাইগ্রেনের লক্ষণ ১৪

মাইগ্রেনের রোগ নির্ণয় ১৫

মাইগ্রেন চিকিৎসার অগ্রগতি ১৬

মাইগ্রেনের প্রভাব ১৮

মাইগ্রেনের জন্য খাদ্য নির্দেশিকা ১৯

মাইগ্রেনের চিকিৎসায় আকুপাংচার ২৩

এন্ডোরফিন মুক্তির মাধ্যমে ব্যথা উপশম ২৪

সিজিআরপি মড্যুলেশন (CGRP Modulation) ২৫

মাইগ্রেনের চিকিৎসায় আকুপাংচারের বৈজ্ঞানিক প্রমাণ ২৫

মাইগ্রেন রোগীদের জন্য আকুপাংচারের কার্যকারিতা ২৭

মাইগ্রেন ও আকুপাংচার ৮

মাইথ্রেন ও আকুপাংচার ৯

মাইথ্রেন
ও
আকুপাংচার

মাইগ্রেন ও আকুপাংচার ১০

মাইগ্রেন ও আকুপাংচার

পরিচিতি

মাইগ্রেন মস্তিষ্কের একটি দীর্ঘমেয়াদী রোগ, যার কারণে বারবার মাথাব্যথা হয়ে থাকে। এই মাথাব্যথা সাধারণত তীব্র হয় এবং মাথার এক পাশে হয়। মাথাব্যথার সাথে ধড়ফড়ে অনুভূত হয়। এটি সাধারণত কিশোর বা প্রাপ্তবয়স থেকে শুরু হয় এবং এটি পুরুষদের তুলনায় নারীদের মধ্যে বেশি দেখা দেয়। মাইগ্রেন শুধু সাধারণ মাথাব্যথা নয়, এটি এমন একটি অবস্থা যা একজন ব্যক্তির স্বাভাবিক কাজকর্ম, পড়াশোনা এবং অন্য কোনো কাজকেও কঠিন করে তোলে।

মাইগ্রেনের কারণ

মাইগ্রেনের সঠিক কোনো কারণ জানা যায়নি, তবে গবেষকরা মনে করেন এটি মস্তিষ্কের কার্যকলাপের পরিবর্তন এবং সেরোটোনিন ও সিজিআরপি (ক্যালসিটোনিন জিন-রিলেটেড পেপটাইড) নামক রাসায়নিক কারণের সাথে সম্পর্কিত রয়েছে। এই পরিবর্তনগুলো মস্তিষ্কের রক্তপ্রবাহকে প্রভাবিত করে এবং কিছু মানুষের জন্য আরও সংবেদনশীল করে তুলতে পারে।

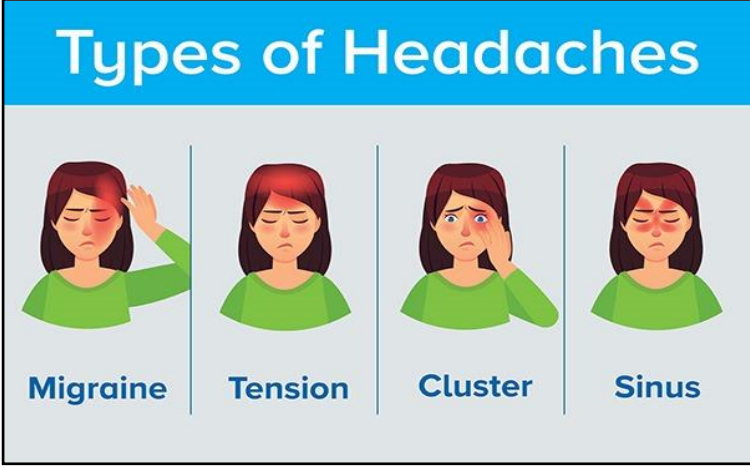
মাইগ্রেন কীভাবে হয়?

মস্তিষ্কের একটি বৈদ্যুতিক তরঙ্গের মতো কার্যকলাপ প্রক্রিয়ার মাধ্যমে মাইগ্রেন এর ব্যথা শুরু হয়, যাকে বলা হয় কর্টিকাল স্প্রেডিং ডিপ্রেশন (CSD)। এই তরঙ্গ মস্তিষ্কের নার্ভগুলোকে উদ্দীপ্ত করে, যার ফলে ব্যথা এবং বমি বমি ভাব বা আলোতে সংবেদনশীলতার মতো বিভিন্ন লক্ষণ দেখা দেয়। ট্রাইজেমিনোভ্যাসকুলার সিস্টেম, মস্তিষ্কের একটি অংশ যা মস্তিষ্কে ব্যথার যন্ত্রণা অনুভব করাতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

মাইগ্রেনের প্রকারভেদ

মাইগ্রেন বিভিন্ন রূপে দেখা যেতে পারে

১. অরা ছাড়া মাইগ্রেন (Common migraine): কোনো কারণ বা আঘাতের লক্ষণ ছাড়াই তীব্র মাথাব্যথা।
২. অরা মাইগ্রেন (Classic migraine): মাথা ব্যথা হওয়ার পূর্বে সতর্ক সংকেত যেমন- আলোর বালকানি বা অন্ধকার।
৩. ক্রনিক মাইগ্রেন: কমপক্ষে ৩ মাস ধরে, মাসে ১৫ দিনেরও বেশি মাথা ব্যথা হয়।
৪. অন্যান্য ধরণ: এর মধ্যে রয়েছে ভেস্টিবুলার মাইগ্রেন (মাথা ঘোরা) এবং হেমিপ্লেজিক মাইগ্রেন (শরীরের এক পাশে সাময়িক পক্ষাঘাত)

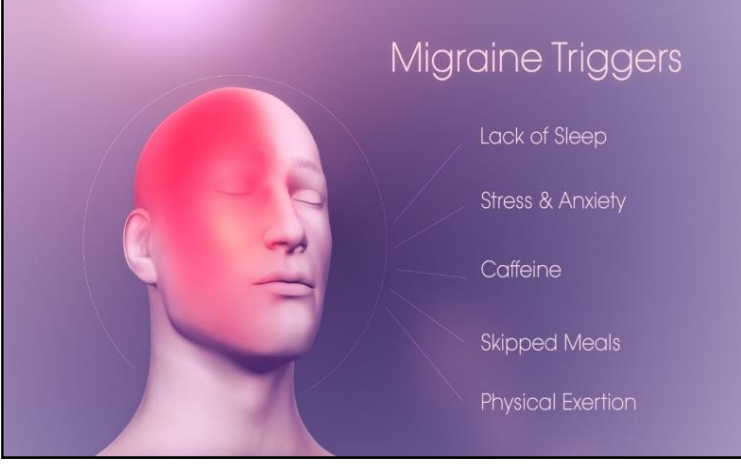


মাইগ্রেনের ট্রিগার

মাইগ্রেনের ব্যথা বিভিন্ন কারণে শুরু হতে পারে, যেমন—

- খাবার: চকলেট, ক্যাফেইন এবং অ্যালকোহল
- মানসিক চাপ: উদ্বেগ, চিন্তা বা উত্তেজনা
- হরমোনাল পরিবর্তন: মাসিক, গর্ভাবস্থায় বা মেনোপজের সময় অত্যধিক মাইগ্রেন ব্যথা
- ঘুমের সমস্যা: অতিরিক্ত ঘুম বা ঘুম কম হওয়া

- পরিবেশগত কারণ: উজ্জ্বল আলো, উচ্চ শব্দ বা তীব্র গন্ধ

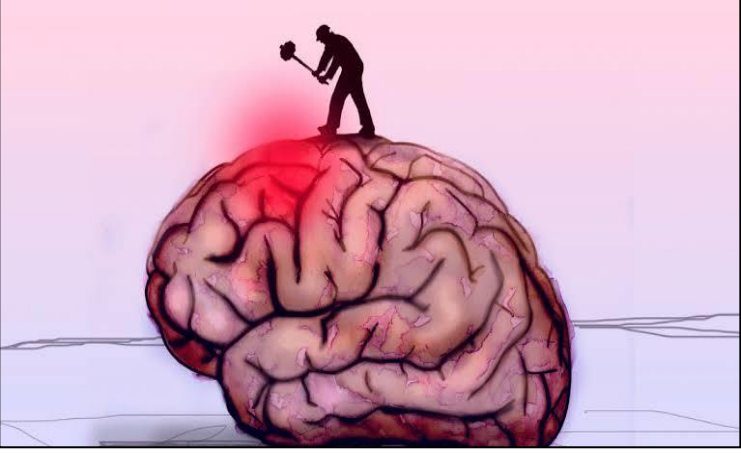


মাইগ্রেনের লক্ষণ

মাইগ্রেন সাধারণত ৪ ধাপে হয়ে থাকে, যেমন—

১. প্রড্রোম (প্রাথমিক সতর্কতা): মাথাব্যথা হওয়ার ১-২ দিন আগে ক্লান্তি, মেজাজের পরিবর্তন বা খাবারের তাগিদ অনুভূত হওয়া।
২. অরা: মাথাব্যথা হওয়ার আগে বা চলাকালীন দৃষ্টির সমস্যা, চিমটি কাটার মত অনুভূতি বা কথা বলার সময় অসুবিধা হওয়া।
৩. মাথাব্যথা: মাথার এক পাশে তীব্র ব্যথা, বমি বা বমি বমি ভাব এবং আলো বা শব্দের প্রতি অতিরিক্ত সংবেদনশীলতা।

৪. পোস্টড্রোম (পুনরুদ্ধার): সাধারণত মাথাব্যথা হওয়ার পর শরীর ক্লান্ত, বিভ্রান্ত বা দুর্বল লাগে।



মাইগ্রেনের রোগ নির্ণয়

ডাক্তাররা মাইগ্রেনের লক্ষণ, রোগীর ইতিহাস এবং কারণ সম্পর্কে রোগীর সাথে কথা বলেন এবং মাথা ব্যথা কখন এবং কেন হয় তা নির্ণয় করতে সহায়তা করেন। এমন কিছু পরীক্ষা আছে যেমন- MRI বা CT Scan শুধুমাত্র অন্যান্য গুরুতর সমস্যাগুলি বাদ দেওয়ার জন্য ব্যবহার করা হয়।

মাইগ্রেন ব্যবস্থাপনা

মাইগ্রেন চিকিৎসার জন্য জীবনযাত্রার ধরণ পরিবর্তন, ওষুধ এবং কখনও কখনও চিকিৎসার যন্ত্রপাতি বা পদ্ধতির সংমিশ্রণ প্রয়োজন।

ক. ওষুধ ছাড়া মাইগ্রেন চিকিৎসা

- মানসিক চাপ, মাইগ্রেন সৃষ্টি করে এমন কিছু নির্দিষ্ট খাবার, এবং অনিয়মিত ঘুমের অভ্যাস এড়িয়ে চলা
- যোগব্যায়াম বা মেডিটেশন করা
- নিয়মিত রুটিন অনুযায়ী চলাফেরা করা



খ. ওষুধ

১. মাইগ্রেনের ব্যথা কমানোর জন্য (তাত্ক্ষণিক চিকিৎসা)

- ব্যথানাশক ওষুধ: আইবুপ্রোফেন বা অ্যাসপিরিন
- ট্রিপটানস: সুমাত্রিপটান অথবা রিজাত্রিপটান
- CGRP রিসেপ্টর অ্যান্টাগনিস্ট: উব্রোজেপ্যান্ট।

২. ভবিষ্যতে মাইগ্রেনের ব্যথা প্রতিরোধের জন্য (প্রতিষেধক চিকিৎসা)

- বিটা-ব্লকারস: প্রোপ্রানোলল
- অ্যান্টিডিপ্রেস্যান্টস: অ্যামিট্রিপটিলিন
- অ্যান্টিকনভালস্য্যান্টস: টোপিরামেট
- CGRP মনোক্লোনাল অ্যান্টিবডি : এরেনুম্যাব বা গ্যালকেনেজুম্যাব

গ. আধুনিক চিকিৎসা

- দীর্ঘস্থায়ী মাইগ্রেনের জন্য বোটক্স ইনজেকশন
- নার্ভ ব্লক বা নিউরোমোডুলেশন ডিভাইস (নার্ভ সিগন্যাল পরিবর্তন করে)

মাইগ্রেন চিকিৎসার অগ্রগতি

মাইগ্রেনের নতুন চিকিৎসা CGRP-সম্পর্কিত ঔষুধ যেমন রিমেজেপ্যান্ট এবং উব্রোজেপ্যান্ট এবং ম্যাগনেটিক (Magnetic) বা বৈদ্যুতিক পালস (Electrical Pulse) যেমন- ট্রান্সক্র্যানিয়াল ম্যাগনেটিক স্টিমুলেশন (TMS) এর ব্যবহার এখন খুবই জনপ্রিয় হয়ে উঠছে। যাদের প্রচলিত

চিকিৎসায় মাইগ্রেনের ব্যথা উপশম না হয় তাদের জন্য এই চিকিৎসাগুলি খুবই কার্যকর।

মাইগ্রেনের প্রভাব

মাইগ্রেন শুধুমাত্র শারীরিক স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে না, বরং মানসিক সুস্থতার উপরও এর প্রভাব পড়ে। এটি ব্যক্তির কাজ, শিক্ষা প্রতিষ্ঠান বা সামাজিক জীবনে দিনের পর দিন সমস্যার বিশেষ কারণ হতে পারে, এমনকি একাকীত্বের কারণও সৃষ্টি করতে পারে। সচেতনতা বৃদ্ধি এবং সঠিক চিকিৎসা ব্যবস্থার মাধ্যমে এই ধরনের মাইগ্রেনের রোগীরা সুস্থতা পেতে পারে।



মাইগ্রেনের জন্য খাদ্য নির্দেশিকা

মাইগ্রেন নিয়ন্ত্রণের জন্য ডায়েট খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কারণ, সঠিক খাবার খাওয়ার মাধ্যমে মাইগ্রেনের উপসর্গগুলোকে নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব হতে পারে। নিম্নে মাইগ্রেন সমস্যার জন্য কিছু খাদ্য নির্দেশিকা দেওয়া হল:

যেসব খাবার এড়িয়ে চলবেন

১. ক্যাফেইনযুক্ত খাবার ও পানীয় যেমন- চা, কফি, সোডা, হট চকলেট ইত্যাদি।



২. অ্যালকোহলযুক্ত পানীয়।

৩. পুরানো পনির।

৪. কৃত্ৰিম মিষ্টি, যেমন- অ্যাসপারটেম।

৫. ইস্টযুক্ত খাবার যেমন- পাউরুটি, কেক ইত্যাদি।

৬. প্রক্রিয়াজাত ও সংরক্ষিত খাবার।

৭. কখনও কখনও সাইট্রাস ফল (যেমন- কমলা, লেবু, লেবু জাতীয় ফল, আঙুর) এবং শুকনো ফল (যেমন- ডুমুর, খেজুর, কিশমিশ) মাইগ্ৰেনের কারণ হতে পারে, তবে সবার ক্ষেত্রে নয়।

৮. বাদাম, মাখন



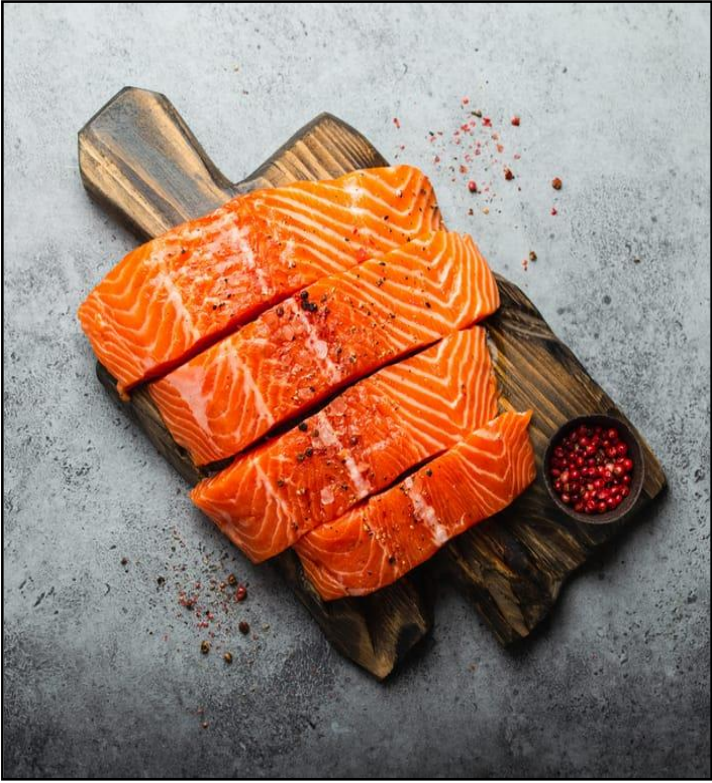
৯. অতিরিক্ত চিনি বা মিষ্টি জাতীয় খাবার এড়িয়ে চলবেন।



যে খাবারগুলো খাবেন

১. ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিডসমৃদ্ধ খাবার যেমন- ডিম, স্যামন, টুনা, চিয়া সিড , মাছের তেল, অলিভ ওয়েল ইত্যাদি।
২. পর্যাপ্ত পানি পান করা এবং হাইড্রেটেড থাকা।

৩. ম্যাগনেসিয়াম সমৃদ্ধ খাবার যেমন- অ্যাভোকাডো, বাদাম, পূর্ণ শস্য, ফ্ল্যাক্সসিড, কলা এবং মিষ্টি কুমড়ার বীজ ইত্যাদি।
৪. পাতা জাতীয় সবজি যেমন- পালংশাক, লেটুস, সরিষা শাক ইত্যাদি।



৫. অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ খাবার যেমন- ব্লুবেরি, স্ট্রবেরি, মরিঙ্গা চা, হলুদ চা, জাফরান, আদা, বিটের রস ইত্যাদি।

৬. কখনো অনাহারে বা খাবার না খেয়ে থাকা যাবে না।



মাইগ্রেনের চিকিৎসায় আকুপাংচার

চীনের প্রাচীন একটি থেরাপি চিকিৎসা পদ্ধতি হল আকুপাংচার, যেখানে শরীরের শক্তি প্রবাহ পুনরুদ্ধারের জন্য নির্দিষ্ট আকু পয়েন্টে সূক্ষ্ম সূঁচ প্রবেশ করানো হয়, যাকে Qi 'চি' বলা হয়।

আধুনিক বিজ্ঞান অনুযায়ী, আকুপাংচার নার্ভ, পেশি এবং টিস্যুগুলোকে উদ্দীপিত করে, রক্ত প্রবাহ বাড়ায় এবং প্রাকৃতিকভাবে ব্যথা দূর করে। এটি মাইগ্রেনসহ বিভিন্ন জটিল রোগের বিকল্প চিকিৎসা ব্যবস্থা হিসেবেও ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হয়।

মাইগ্রেনের ব্যথা নিয়ন্ত্রণে আকুপাংচার কীভাবে সাহায্য করে?



এন্ডোরফিন মুক্তির মাধ্যমে ব্যথা উপশম

আকুপাংচার শরীর থেকে এন্ডোরফিন নিঃসরণে সহায়তা করে। এন্ডোরফিন হলো শরীরের প্রাকৃতিক রাসায়নিক যা ব্যথা কমাতে এবং শারীরিক সুস্থতা বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে। বিশেষ করে মাইগ্রেনের তীব্র ও ধরফর ব্যথা কমানোর জন্য এই পদ্ধতি খুবই কার্যকর।

রক্ত প্রবাহ নিয়ন্ত্রণ

মাইগ্রেন মস্তিষ্কে রক্ত প্রবাহের অস্বাভাবিকতার কারণে হয়। আকুপাংচার এই রক্ত প্রবাহ স্বাভাবিক করতে সাহায্য করে, যা রক্তনালির হঠাৎ স্ফীত বা সংকুচিত হওয়া কমিয়ে মাইগ্রেনের ব্যথা দূর করে।

সিজিআরপি মডুলেশন (CGRP Modulation)

ক্যালসিটোনিন জিন-রিলেটেড পেপটাইড (CGRP) মাইগ্রেনের ব্যথা হওয়ার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। গবেষণা বলছে, আকুপাংচার CGRP এর স্তর কমাতে পারে, ফলে মাইগ্রেনের তীব্রতা ও বার বার মাইগ্রেন হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়।

মানসিক চাপ এবং পেশী শিথিলকরণ হ্রাস:

মানসিক চাপ বা স্ট্রেস মাইগ্রেনের একটি প্রধান কারণ। আকুপাংচার নার্ভ বা স্নায়ুতন্ত্রে শিথিলতার প্রভাব ফেলে, এবং স্ট্রেস হরমোন কমিয়ে দেয়, যেমন- কর্টিসল। এটি আবার পেশির টানও কমায়, বিশেষ করে ঘাড় ও কাঁধের পেশির টান। কারণ ঘাড় ও কাঁধের পেশির টান মাইগ্রেন ব্যথা সৃষ্টি করে।

নিউরোট্রান্সমিটারের ভারসাম্য বজায় রাখা

আকুপাংচার মস্তিষ্কের রাসায়নিক পদার্থ যেমন- সেরোটোনিন এবং ডোপামিনকে প্রভাবিত করে, যা মাইগ্রেনের রোগতত্ত্বে ভূমিকা রাখে। এই ভারসাম্য মাইগ্রেন হওয়ার প্রতিরোধে সাহায্য করে।

মাইগ্রেনের চিকিৎসায় আকুপাংচারের বৈজ্ঞানিক প্রমাণ

ক্লিনিক্যাল গবেষণা (Clinical Studies)

The Cochrane Database of Systematic Reviews এ প্রকাশিত একটি সিস্টেমটিক রিভিউতে দেখা গেছে যে, আকুপাংচার মাইগ্রেন হওয়ার ফ্রিকোয়েন্সি উল্লেখযোগ্যভাবে কমিয়ে এবং রোগীর জীবনযাত্রার মান উন্নত করে। এটি প্রোফাইল্যাকটিক ওষুধ (যেমন-

বিটা-ব্লকারস এবং অ্যান্টিকনভালসেন্টস) এর মতোই কার্যকর। কিন্তু এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই বললেই চলে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)



বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) আকুপাংচারকে নিরাপত্তা এবং কার্যকারিতার ভিত্তিতে মাইগ্রেন এবং অন্যান্য মাথাব্যথার জন্য একটি কার্যকরী চিকিৎসা পদ্ধতি হিসেবে স্বীকৃতি দিয়েছে।

স্নায়বিক প্রভাব (Neurological Impact)

ফাংশনাল এমআরআই (fMRI) গবেষণায় দেখা গেছে যে, আকুপাংচার ব্যথা যুক্ত স্থানে মস্তিষ্কের কার্যকলাপ পরিবর্তন করতে পারে, যা

মাইগ্রেনের উপসর্গ কমাতে এর কার্যকারী ভূমিকা পালনে আরও দৃঢ় করে।

মাইগ্রেন রোগীদের জন্য আকুপাংচারের কার্যকারিতা

১. ওষুধবিহীন বিকল্প চিকিৎসা: যারা মাইগ্রেন সমস্যার জন্য ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ছাড়া প্রাকৃতিক চিকিৎসা করতে আগ্রহী, তাদের জন্য উপকারী হতে পারে।

২. নিরাপদ এবং কম পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া: প্রশিক্ষিত ডাক্তার দ্বারা আকুপাংচার করলে এর খুবই কম ঝুঁকি থাকে।

৩. কাস্টমাইজেবল চিকিৎসা: আকুপাংচার মাইগ্রেনের বিশেষ কিছু উপসর্গ যেমন- বমি বমি ভাব, আলোতে সংবেদনশীলতা, বা মানসিক চাপ কমাতে উপযোগী।



আকুপাংচার মাইগ্রেন নিরাময়ের জন্য কার্যকরী এবং সামগ্রিক বিকল্প একটি চিকিৎসা পদ্ধতি।



এটি মাইগ্রেনের উপসর্গ এবং কারণগুলোকে নিরাময় করে, যেমন-মানসিক চাপ ও রক্ত চলাচলের সমস্যা। যদিও আকুপাংচার স্বতন্ত্র কোনো ঔষুধ নয় তবুও এটি একটি চমৎকার চিকিৎসা ব্যবস্থা, যা মাইগ্রেনে আক্রান্ত রোগীদের স্বস্তি এনে দেয় এবং শারীরিক জীবনমান উন্নত করে।

**Migraine
&
Acupuncture**

Dr. S. M. Shahidul Islam Ph.D.

Migraine & Acupuncture 30

Contents

Migraine & Acupuncture 33

Introduction 33

Causes of Migraine 33

How Migraine Happens 34

Types of Migraine 34

Migraine can occur in different forms 34

Trigger of Migraine 35

Symptoms of Migraine 36

Diagnosis of Migraine 37

Management of Migraine 37

Impact of Migraine on Life 40

How Acupuncture Helps in Migraine Management 45

Neurological Impact 47

Migraine & Acupuncture

Introduction

Migraine is a long-term brain disorder that causes repeated attacks of headaches. These headaches are often severe, throbbing, and usually affect one side of the head. It is more common in women than men and often starts during teenage years or early adulthood. Migraine is not just a headache—it is a condition that can seriously affect a person's life, making it hard to work, study, or enjoy activities.

Causes of Migraine

Although the exact cause of migraine is not fully understood, researchers believe it is linked to changes in brain activity and chemicals like serotonin and CGRP (Calcitonin Gene-Related Peptide). These changes affect blood flow in the brain and can make certain people more sensitive to migraine triggers.

How Migraine Happens

Migraine starts with a process called cortical spreading depression (CSD), which is a wave of electrical activity in the brain. This wave irritates the nerves in the brain, causing pain and other symptoms like nausea or sensitivity to light. The trigeminovascular system, a part of the brain involved in feeling pain, also plays a key role.

Types of Migraine:

Migraine can occur in different forms

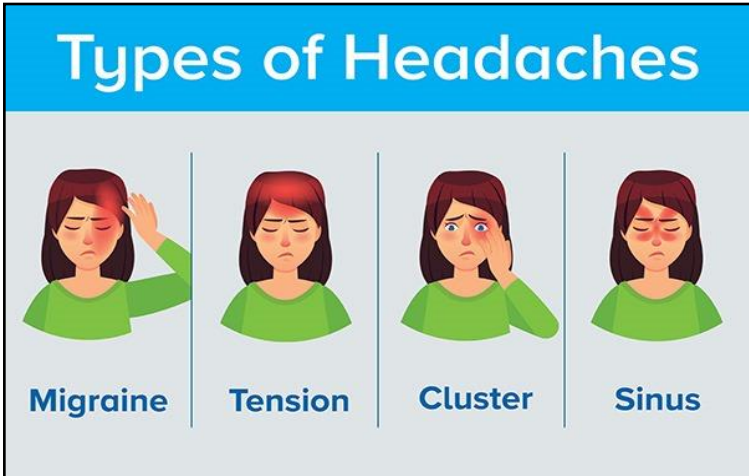
1. Migraine without aura (common migraine):
Severe headache without any warning signs.

2. Migraine with aura (classic migraine):

A headache that starts after warning signs like flashes of light or blind spots.

3. Chronic migraine: Headaches occurring on more than 15 days a month for at least three months.

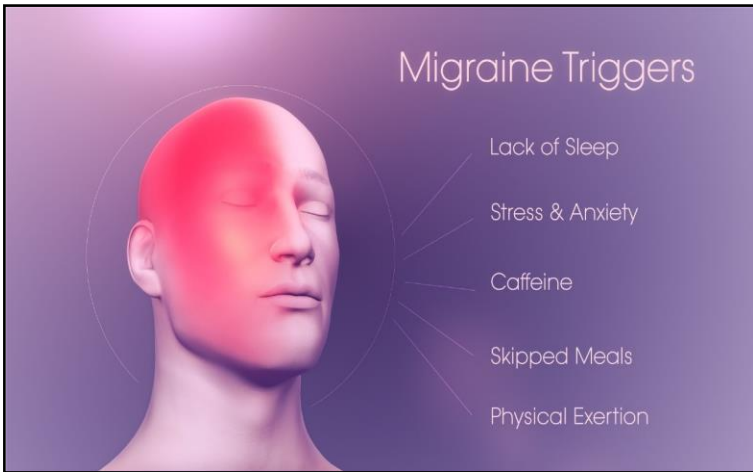
4. Other types: Include vestibular migraine (with dizziness) and hemiplegic migraine (temporary paralysis on one side of the body).



Trigger of Migraine

Many factors can start a migraine attack, including:

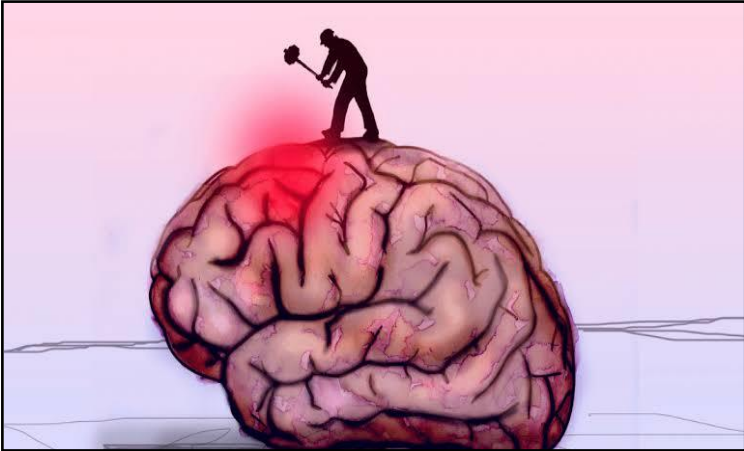
- **Food:** Chocolate, caffeine, and alcohol.
- **Stress:** Anxiety, worry, or excitement.
- **Hormonal changes:** Migraines are more common during periods, pregnancy, or menopause.
- **Sleep issues:** Too much or too little sleep.
- **Environment:** Bright lights, loud noises, or strong smells.



Symptoms of Migraine

Migraine usually goes through four phases:

- 1. Prodrome (early warning):** Fatigue, mood changes, or food cravings occur 1-2 days before the headache.
- 2. Aura (in some cases):** Visual disturbances, tingling, or difficulty speaking may occur before or during the headache.
- 3. Headache phase:** Throbbing pain on one side of the head, often accompanied by nausea, vomiting, and sensitivity to light or sound.
- 4. Postdrome (recovery):** After the headache, people often feel tired, confused, or weak.



Diagnosis of Migraine

Doctors diagnose migraine by talking to the patient about their symptoms, medical history, and triggers. Keeping a headache diary helps track when headaches occur and what might be causing them. Tests like MRI or CT scans are done only to rule out other serious conditions.

Management of Migraine

Treating migraine involves a combination of lifestyle changes, medications, and sometimes devices or procedures.

A. Non-Medication Approaches

Migraine & Acupuncture 38

- Avoiding triggers like stress, certain foods, and irregular sleep patterns.
- Practicing relaxation techniques, such as yoga or meditation.
- Maintaining a regular daily routine.

B. Medications:

1. For stopping a migraine attack (acute treatment)

- Pain relievers: Ibuprofen or aspirin.
- Triptans: Sumatriptan or rizatriptan.
- CGRP receptor antagonists: Ubrogепant.



2. For preventing future attacks (preventive treatment)



- Beta-blockers: Propranolol.
- Antidepressants: Amitriptyline.
- Anticonvulsants: Topiramate.
- CGRP monoclonal antibodies:
Erenumab or galcanezumab.

C. Advanced Treatments

- Botox injections for chronic migraines.
- Nerve blocks or neuromodulation devices (devices that change nerve signals).

Recent Advances in Migraine Treatment

New treatments for migraine include CGRP-related medications like rimegepant and ubrogepant. Devices that use magnets or electrical pulses, such as transcranial magnetic stimulation (TMS), are also becoming popular. These therapies offer hope for people who don't respond to traditional treatments.

Impact of Migraine on Life

Migraine affects not just physical health but also mental and emotional well-being. It can lead to missed days at work, school, and even social isolation. Raising awareness and providing proper treatment can improve the lives of people with migraines.

Dietary guidelines for migraine

Diet is very important for controlling migraine. Because, it may be possible to control the symptoms of migraine by eating the right foods. Below are some dietary guidelines for migraine problems:

Foods to avoid

1. Caffeinated foods and drinks such as tea, coffee, soda, hot chocolate, etc.



2. Alcoholic beverages.
3. Aged cheese.
4. Artificial sweeteners, such as aspartame.
5. Yeast-containing foods, such as bread, cakes, etc.
6. Processed and preserved foods.
7. Sometimes citrus fruits (such as oranges, lemons, limes, grapes) and dried fruits (such as figs, dates, raisins) can cause migraines, but not in everyone.
8. Nuts, butter



9. Avoid excess sugar or sweet foods.



Foods to eat

1. Foods rich in omega-3 fatty acids such as eggs, salmon, tuna, chia seeds, fish oil, olive oil, etc.



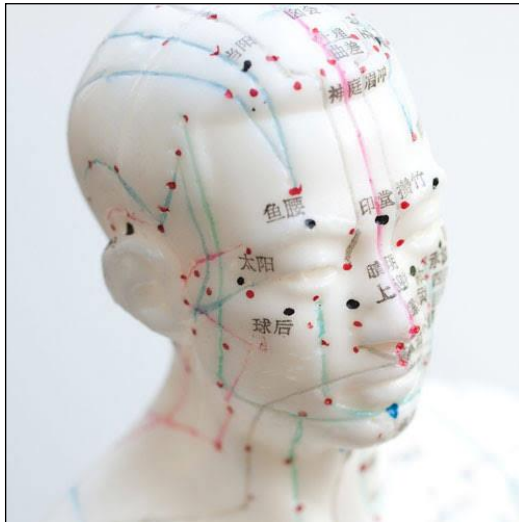
2. Drink enough water and stay hydrated.

Migraine & Acupuncture 44

3. Magnesium-rich foods such as avocado, nuts, whole grains, flax seeds, bananas, and sweet pumpkin seeds, etc.
4. Leafy vegetables such as spinach, lettuce, mustard greens, etc.
5. Antioxidant-rich foods such as blueberries, strawberries, moringa tea, turmeric tea, saffron, ginger, beet juice, etc.
6. Never starve or go without food.

Migraine and Acupuncture

Acupuncture is an ancient Chinese therapy where fine needles are inserted into specific points on the body to restore the flow of energy, known as "Qi" (pronounced "chee").



Modern science suggests acupuncture stimulates nerves, muscles, and connective tissues, promoting blood flow and triggering the release of natural painkillers. It is widely used as a complementary treatment for various conditions, including migraines.

How Acupuncture Helps in Migraine Management

1. Pain Relief Through Endorphin Release:

Acupuncture stimulates the release of endorphins, which are natural chemicals in the body that reduce pain and promote a sense of well-being. This mechanism is especially beneficial for alleviating the severe, throbbing pain associated with migraines.

2. Regulation of Blood Flow

Migraines are partly caused by abnormal blood flow in the brain. Acupuncture helps normalize this flow, reducing the chances of sudden dilation or constriction of blood vessels that can trigger migraines.

3. CGRP Modulation:

Calcitonin Gene-Related Peptide (CGRP) plays a key role in migraine attacks. Research indicates that acupuncture may lower CGRP levels, thus reducing the severity and frequency of migraines.

4. Stress Reduction and Muscle Relaxation

Stress is a major trigger for migraines. Acupuncture has a calming effect on the nervous system, lowering stress hormones like cortisol. It also relieves muscle tension, especially in the neck and shoulders, which are common contributors to migraine pain.

5. Balancing Neurotransmitters

Acupuncture influences brain chemicals like serotonin and dopamine, which are involved in migraine pathophysiology.

This balance can help prevent the onset of attacks.

Scientific Evidence Supporting Acupuncture for Migraines:

Clinical Studies

A systematic review published in 'The Cochrane Database of Systematic Reviews' found that acupuncture can significantly reduce the frequency of migraine attacks and improve the quality of life for patients. It was found to be as effective as prophylactic medications like beta-blockers and anticonvulsants but with fewer side effects.

World Health Organization (WHO)

The WHO recognizes acupuncture as a viable treatment for migraines and other types of

headaches based on its safety and efficacy.

Neurological Impact

Functional MRI studies have shown that acupuncture can alter brain activity in regions associated with pain perception, confirming its role in reducing migraine symptoms.

Benefits of Acupuncture for Migraine Patients:



1. Drug-Free Alternative: Ideal for individuals who experience side effects from medications or prefer a natural approach.

2. Safe and Minimal Side Effects: When performed by trained professionals, acupuncture is a low-risk therapy.

3. Customizable Treatment: Acupuncture can be tailored to address individual symptoms, including nausea, light sensitivity, or stress.



Acupuncture is an effective, holistic option for managing migraines. It addresses both the symptoms and underlying causes of migraines, such as stress and poor blood flow. While not a standalone cure, it is an excellent addition to a comprehensive treatment plan, providing relief and improving the quality of life for migraine sufferers.