वाइब्रेशन पद्धति के बाद की निर्देश

(Instructions After Vibration Therapy)

सिर हिलाने के चक्करों (BPPV) का उपचार विश्वस्तर की बाईव्रेशन पद्धति (*Vibration Therapy*) (canalith repositioning procedure) द्वारा किया जाता है। इससे 90 प्रतिशत रोगियों को आराम आ जाता है। क्योंकि यह चक्कर क्रिस्टल्स बनने से आते हैं। इनका उपचार दवाइयों से संभव नहीं है। इस पद्धति में **डॉ अजित वर्मा जर्मनी से विशेष प्रशिक्षण प्राप्त** हैं। जिन क्रिस्टल्स (Crystals) से सिर हिलाने के चक्कर आते हैं वह क्रिस्टल्स एक चिपचिपे पदार्थ (Gelatinous Membrane) से चिपके रहते हैं। कई बीमारियों अथवा बढ़ती उम्र से यह चिपचिपाहट (Gelatinous Membrane) कम हो जाती है। इस कारण यह क्रिस्टल्स टूटकर गिर जाते हैं। चिपचिपाहट कम होने से बार बार चक्कर आने की संभावना बढ़ जाती है। बढ़ती उम्र के साथ के यह वदलाव शायद एन्टीऑक्सीड़ेंट (Antioxidants) और फिजिकल फिटनेस (Physical Fitness) से कम किये जा सकता है। इस उपचार के बाद रोगी को निम्नलिखित सावधानियॉ लेना पड़ती है ताकि जो क्रिस्टल्स केना से निकाले गये हैं वह फिर से केनाल में न गिर जायें।

1. वाइब्रेशन पद्धति के बाद की सावधानियॉ (Precautions after Vibration Therapy)

1. रोगी को 2 दिन तक सिर को 45 ड़िग्री ऊपर उठाकर सोना है।

- Sleep 45 degree recline for 2 days

2. रोगी को 7 दिन तक अफैक्टेड़ साइड़ (**Affected side Right /Left**) करवट लेकर नहीं सोना है तथा सिर को दॉये, बॉये और ऊपर नीचे अत्यधिक नहीं मोड़ना है।

- Do not lie down or sleep on the affected side **(Right /Left)** and Do not turn your head too much including, bending down and looking up for 7 days.

3. यदि आपको चक्कर आयें तो स्टुजेरोन (Tab. Stugeron 25mg) की आधी (1/2) गोली लें।

- If you experience Dizziness, take half Tab. Stugeron 25 mg

2. इस पद्धति के बाद रोगी को चलने में असंतुलन हो सकता है। कभी कभी इतना असंतुलन होता है कि रोगी गिर भी सकता है। इसलिये इस पद्धति के बाद 10 से 15 दिन चलते समय, टायलेट जाते समय सावधानी रखें। 75 वर्ष से ऊपर के रोगी किसी अन्य व्यक्ति की सहायता भी ले सकते हैं।

3. गर्दन में दर्द – 30 प्रतिशत चक्करों के रोगियों मे गर्दन का दर्द होता है। यह दर्द गर्दन को कड़ा रखने से होता है क्योंकि सिर हिलाने से चक्कर आते हैं तो रोगी अपना सिर बिल्कुल नहीं हिलाता है। कभी कभी रोगी तकिया लगाना भी बंद कर देता है जिस कारण भी गर्दन में दर्द शुरू हो जाता है। सर्वाइकल कालर पहनने से भी गर्दन में दर्द हो सकता है। अगर रोगी वाईब्रेशन थैरपी के दौरान अपनी गर्दन ढीली नहीं छोड़ता है तो भी गर्दन में दर्द हो सकता है। इसका उपचार वोलिनी टयूब की हल्के हाथ से मसाज तथा टेबलेट काम्बीफ्लेम की एक गोली जरूरत पड़ने पर ली जा सकती है।

4. वाइब्रेशन पद्धति के बाद 20 – 30 प्रतिशत रोगियों को फिर से चक्कर आ सकते हैं।

इसके कारण निम्नलिखित हैं –

1. कुछ क्रिस्टल्स कैनाल में बचे रह जाते हैं।
2. कुछ क्रिस्टल्स कैनाल से चिपक जाते हैं।
3. क्रिस्टल्स कैनाल में फिर से गिर जाते हैं।
4. रोगी के एक कान के पीछे तीन कैनाल्स होती हैं। कभी कभी क्रिस्टल्स किसी अन्य कैनाल में चले जाते हैं। इस कारण रोगी को चक्कर बने रह सकते हैं।
5. जिन रोगियों को लंबे समय से बार बार चक्कर आने की बीमारी है, उनको बार बार चक्कर आने की संभावना ज्यादा रहती है।

6 कभी कभी गंभीर बीमारीयॉ भी इसी समान लक्षण करती हैं। यदि दो बार के उपचार के बाद भी आराम नहीं आता है तो एम.आर.आई. जॉच करानी पड़ती है।

7. तनाव के चक्कर।

4. तनाव और चक्कर : सिर हिलाने के चक्करों से 30 प्रतिशत रोगियों को तनाव, उदासीनता तथा घबराहट **(Tension, Depression, Panic Attack)** की बीमारी हो जाती है। ऐसे रोगियों को क्रिस्टल्स से चक्कर नहीं आते हैं। ऐसे रोगियों को चक्कर का ड़र रहता है। वह कहते हैं कि उन्हें चक्कर आ रहे हैं परतु उन्हें चक्कर आने का ड़र परेशान करता है। प्रत्येक रोगी का 7 दिन बाद पुनः परिक्षण किया जाता है कि उनके चक्कर टीक हुये या नहीं। रोगी को अपनी आये दिन की गतिबिधी बनाये रखना चाहिये जैसे – घर के बाहर जाना, सबके साथ उठना बैठना। सामान्य गतिबिधी बनाये रखने से हिम्मत आती है और चक्कर कम रहते हैं।

5.एक बार वाइब्रेशन पद्धति के बाद 90 प्रतिशत रोगी ठीक हो जाते हैं सिर्फ 10 प्रतिशत रोगियों को दूसरी बार के बाद वाइब्रेशन पद्धति की आवश्यकता पड़ती है। दूसरी बार थैरपी से लगभग 100 प्रतिशत लाभ होता है। जिन रोगियों को वाइब्रेशन पद्धति के बाद भी चक्कर आते हैं तो वे निराश ना हों वाइब्रेशन पद्धति पुनः की जा सकती है। इसके अलावा अन्य व्यायाम से भी रोगी को आराम आता है जैसा कि नीचे दिखाया गया है।

इस पद्धति के बाद रोगी को 7 दिन के बाद बुलाया जाता है तथा उसको पुनः लिटा कर देखा जाता है, अगर चक्कर बने हुये तो पुनः बाईब्रेशन पद्धति की जाती है।

6. सिर हिलाने के चक्करों की आगे की उपचार योजना निम्नानुसार है

(Protocol for Further management of BPPV)

सिर हिलाने के चक्कर (BPPV)

↓

वाईब्रेशन पद्वति (Vibration Therapy)

↓

आराम नहीं आता है तो 7 दिन बाद

पुनः वाईब्रेशन पद्वति

↓

7 दिन बाद आराम नहीं आने पर

मस्तिष्क की किसी गंभीर बीमारी का कोई लक्षण जैसे –

अत्यंत तीव्र सिरदर्द, दिन प्रतिदिन बढ़ते हुये चक्कर, ब्लड़प्रेशर, ड़ायबिटीज आदी।

यदि हॉ तो

↓

MRI test एम.आर.आई. जॉच → कोई खराबी नहीं

↓

TUMOUR/CLOT

दवाइयॉ / आपरेशन

कोई खराबी नहीं

↓

BD Exercises

पोजीशिनल व्यायाम पद्वति

यदि नहीं तो

↓

BD Exercises

PRECAUTIONS:

- Take rest and sleep 45 degree recline for 2 days
- Do not turn the head to the affected side for 7 days
- Do not turn your head, bend down and look up for 7 days
- Take Tab. Stemetil 5mg or Tab. Steguron 25 mg half. If there lot of chakkar (Dizziness)

PRECAUTIONS:

- Take rest and sleep 45 degree recline for 2 days
- Do not turn the head to the affected side for 7 days
- Do not turn your head, bend down and look up for 7 days
- Take Tab. Stemetil 5mg or Tab. Steguron 25 mg half. If there lot of chakkar (Dizziness)