

हेडेक-एट्रीब्यूटेड लॉस्ट टाइम (सिर दर्द के कारण खोया हुआ समय) (HALT) का संकेत: प्राथमिक देखभाल में सिरदर्द प्रबंधन हेतु ज़िम्मेदारी के उपाय

सिरदर्द विकार को निर्धारित करने से अधिक उसके निदान की आवश्यकता होती है: दोनों सबसे अच्छे प्रबंधन की योजना हेतु भूमिका के रूप में और उस आधाररेखा को स्थापित करने हेतु जिसका मूल्यांकन किया जाना है, रोगी के जीवन और जीवनशैली को प्रभावित करने के कुछ उपाय होने चाहिए।

सिरदर्द विकारों के कारण भार या बोझ के कई घटक होते हैं: ऐसे कई तरीके हैं जिनसे आवर्ती या लगातार सिरदर्द जीवन को नुकसान पहुंचा सकता है। कोई सरल उपाय उन सभी को एक ही सूचकांक में संक्षेप में प्रस्तुत नहीं कर सकता है। HALT के पीछे की अवधारणा सिरदर्द के अक्षम प्रभाव के कारण खोए हुए उत्पादक समय का अनुमान लगाना है, परिणाम को सहज रूप से महत्वपूर्ण इकाइयों के साथ एक संख्या द्वारा व्यक्त किया जाता है। क्योंकि उत्पादक समय सिरदर्द एक प्रमुख आकस्मिक घटना है, इसलिए इसका मापन बोझ आकलन हेतु उच्च प्रासंगिक है।

HALT में पांच प्रश्न हैं।

प्रश्न 1 और 2 सिरदर्द के कारण अनुपस्थिति के बारे में और सिरदर्द (उपस्थिति) के बावजूद काम पर घटती उत्पादकता के बारे में पूछते हैं। इस संदर्भ में "काम" एक भुगतान कर्मचारी या स्वरोजगार के रूप में हो सकता है। बच्चों के लिए, इसमें स्कूल का काम शामिल है। काम की कुल उत्पादक समय की हानि का अनुमान लगाने के लिए, अनुपस्थिति के कारण पूर्ण रूप से खोए हुए दिनों को 50% से कम उत्पादकता के साथ उपस्थिति के दिनों में जोड़ा जाता है; असंतुलन के कारण, सिरदर्द के कारण प्रभावित दिनों को अनदेखा किया जाता है, जिसमें तथापि उत्पादकता 50% से अधिक थी।

प्रश्न 3 और 4 समान तरीके से घर के काम को दर्शाते हैं। "घरेलू काम" रोज़ घर में रहकर करने वाले आवश्यक घर के कार्यों की सीमा को संदर्भित करता है; हालांकि इनकी प्रकृति एक हद तक लिंग-संबंधी हो सकती है, लेकिन "घरेलू काम" का उद्देश्य केवल ऐसे कामों को शामिल करना नहीं है, जिन्हें कई संस्कृतियों से महिलाओं के लिए छोड़ दिया गया है।

दोहरी गणना से बचने के लिए निर्देश दिया जाता है (एक ही दिन में, दोनों काम पर उत्पादकता और गृहकार्य के प्रदर्शन में 50% से अधिक की कटौती हो सकती है)।

प्रश्न 5 उन दिनों से संबंधित है, जिनमें सिरदर्द के कारण सामाजिक अवसर छूट जाते हैं।

विभिन्न उद्देश्यों की पूर्ति करते हुए, HALT के दो संस्करण सिरदर्द प्रबंधन में उपयोगी हो सकते हैं। **HALT-90** पूर्ववर्ती तीन महीनों के दौरान सिरदर्द से प्रभावित दिनों की गणना करता है। रोगी के आरंभिक मूल्यांकन में, यह दो परस्पर विरोधी मांगों को संतुलित करता है: किसी प्रतिरूप अवधि में रोगी की बीमारी के विरुद्ध उस अवधि के लंबा होने पर यादाश भूलने की समस्या को दर्शाने की आवश्यकता हो सकती है। फॉलो-अप के दौरान, मूल्यांकन का उद्देश्य उपचार के लिए परिवर्तन के माप की ओर स्थानांतरित होता है। तीन महीने से कम अवधि को दर्शाने वाले उपाय इस उद्देश्य की बेहतर पूर्ति करते हैं: **HALT-30** तदनुसार एक महीने (30 दिनों) से पहले प्रभावित दिनों को रिकॉर्ड करता है।

स्कोरिंग HALT

HALT (30 या 90) पहले चार प्रश्नों में से तीन सारांशित प्रश्न बना सकता है, जिसमें प्रत्येक की इकाई प्रति एक या तीन महीने में पूरे दिन की हो सकती है:

- खोया हुआ (प्रदत्त) कार्य समय;
- खोया हुआ गृहकार्य समय;
- खोया हुआ कुल उत्पादक समय - (a) और (b) का कुलयोग।

हालांकि, प्रश्न 5 उन दिनों के लिए एक सरल गणना उत्पन्न करता है, जिसके लिए इकाई पूर्ण दिन की नहीं है और इस गणना को इनमें से किसी भी स्कोर में जोड़े जाने पर एक त्रुटि उत्पन्न होती है। इसके अलावा, प्रतिसादों के सारांश में प्रश्न 5 को शामिल करने से डबल या दोहरी गणना हो सकती है, जब एक ही दिन में शाम के दौरान सामाजिक अवसर छूट जाने के बाद कार्य पर भी काम की हानि होती है। फिर भी, खोए हुए सामाजिक अवसर अतिरिक्त बोझ को दर्शाते हैं, इसलिए HALT-90 में प्रश्न 5 को बनाए रखा गया है और कुल सारांशित स्कोर में (सभी पांच प्रश्नों का कुलयोग) में शामिल किया गया है, जो ग्रेडिंग में वृद्धि करता है (तालिका देखें)।

तालिका। HALT-90 की ग्रेडिंग

पिछले 3 महीनों में खोए हुए दिन	प्रभाव निर्धारित करना	ग्रेड (चिकित्सा आवश्यकता की बढ़ती आवश्यकता का संकेत)
0-5	न्यूनतम या असामान्य	I
6-10	सौम्य या असामान्य	II
11-20	मध्यम	III (देखभाल की उच्च आवश्यकता को दर्शाता है)
≥20	गंभीर	IV (देखभाल की उच्च आवश्यकता को दर्शाता है)

ग्रेडिंग में एक रोगी की व्यक्तिगत जरूरत के स्तर और शायद, उपचार के लिए प्राथमिकता का संकेत होता है। लेकिन योजना प्रबंधन हेतु एक प्रस्तावना के रूप में मूल्यांकन के लिए, या आधारभूत प्रभाव की स्थापना के लिए, व्यक्तिगत अभिव्यक्त स्कोर कुल ग्रेड की तुलना में अधिक जानकारीपूर्ण होते हैं। HALT-30 द्वारा ग्रेडिंग का उपयोग नहीं किया जाता।

उपचार के लिए प्रतिसाद (HURT) प्रश्नावली के तहत सिरदर्द: प्राथमिक देखभाल में आगे बढ़ने के लिए एक गाइड

जब भी किसी रोगी का उपचार शुरू किया जाता है, या उसमें कोई बदलाव किया जाता है, तो **आगे की कार्यवाही** या तो यह सुनिश्चित करती है कि इष्टतम उपचार स्थापित किया गया है या पहचानता है कि यह नहीं हुआ है। बाद के मामले में, इसे बाद में उपचार में ऐसे किसी अतिरिक्त बदलाव की पहचान करनी चाहिए, जिसकी रोगी को आवश्यकता हो सकती है।

संसाधन, सेवाएँ और अपेक्षाएँ देशों और संस्कृतियों के बीच बहुत भिन्न होती हैं। इष्टतम परिस्थितियों में भी, परिणाम शायद ही कभी सही होते हैं। यह जानना हमेशा आसान नहीं होता है कि यदि किसी व्यक्तिगत रोगी द्वारा प्राप्य किया गया परिणाम रोगी की यथोचित उम्मीद के अनुसार सबसे अच्छा है या नहीं। गैर-विशेषज्ञ के लिए, कभी-कभी उठने वाला एक सवाल यह है: "क्या बेहतर परिणाम की आशा में अतिरिक्त प्रयास, उचित है?" एक दूसरा प्रश्न, जो यह बताता है कि यदि यह सोचा जाए कि अधिक किया जाना है, तो संभवतः "ऐसा क्या है जिसमें बदलाव करने की आवश्यकता है?"

बोझ उठाना एक साधन के रूप में HURT प्रश्नावली को विकसित करता है, जो न केवल परिणाम का आकलन करेगी बल्कि उपचार इष्टतमीकरण की ओर उचित कार्यवाही पर गैर-विशेषज्ञों को मार्गदर्शन प्रदान करते हुए इन दो प्रश्नों के उत्तर भी देगी।

HURT एक 8-आइटम स्व-प्रशासित प्रश्नावली है: इसलिए, यह प्राथमिक देखभाल में त्वरित और आसान है।

यह सिरदर्द आवृत्ति, विकलांगता, दवा के उपयोग और प्रभाव, सिरदर्द "नियंत्रण" के बारे में मरीजों की धारणा और उसके निदान के बारे में उनकी समझ को संबोधित करता है। प्रतिक्रियाएं या तो एक या तीन महीने की याद करने की अवधि में संख्यात्मक होती हैं या लाइकर्ट विकल्प से चुनी जाती हैं। दोनों ही मामलों में, प्रतिक्रियाएं या तो "कोई चिंता नहीं" के क्षेत्र में आती हैं या तेज़ी से बढ़ते हुए महत्वपूर्ण उपचार अभाव को दर्शाते हुए तीन ध्वजांकित क्षेत्रों में से एक में ग्रेड की जाती हैं; बाद में प्रत्येक के लिए नैदानिक सलाह दी जाती है।

HURT विभिन्न सेटिंग और संस्कृतियों में मनोमितीय सत्यापन और नैदानिक परीक्षण से गुज़रता है।