ಆರೋಗ್ಯ

ಕನ್ನಡಪ್ರಭ 1.9.2010

ಮೈಗ್ರೇನ್ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಯಲ್ಲೇ ಕಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗದು, ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದು ದಿನದ ತಲೆಬೇನೆಯಾಗಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬರಬಹುದು, ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಬಂದ ನಂತರ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಎಂದರೆ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ತಲೆನೋವು ಇನ್ನಿಲ್ಲ

ಕಣ್ಣು ಬಿಡಲಾಗದಂಥ ತಲೆನೋವು, ಹೊತ್ತು ಏರಿದಂತೆ ನೋವೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏನೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ, ಯಾರು ಏನೇ ಹೇಳಿದರೂ ಕೋಪ ನೆತ್ತಿಗೇರುತ್ತದೆ. ಸಂಜೆಯಾದಂತೆ ಎಲ್ಲವೂ ತಿರುವು ಮುರುವು. ತಲೆನೋವು ತಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ... ಅನುಮಾನವೇ ಬೇಡ. ಇದು ಖಂಡಿತ ಮೈಗ್ರೇನೇ.

ಹೌದು, ಈ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಹಾಗೆ. ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರೆ ತಲೆಬೇನೆ. ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಎಂದಲ್ಲ, ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ಇದರ ಕಾಲ ಕೆಳಗಿದೆ. ಕಾರಣ, ನಾವೆಲ್ಲ ರೂಡಿಸಿಕೊಂಡ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ. ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿಗಳು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶೇ. 15ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ತೀವ್ರ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿಚಿತ್ರ ಎಂದರೆ ಇದರ ಲಿಂಗಭೇದ ನೀತಿ. ಅಂದರೆ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಋತುಮತಿಯಾದ ದಿನಗಳು ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಕಾಟ ಜಾಸ್ತಿ.

ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಗೂ ಮದ್ದಿದೆ

ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು

- ಬಹಳ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಹತಾಶೆ, ಸಿಟ್ಟು
- ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಏರುಪೇರು
- ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದಿರುವುದು
- ಕೆಲವು ಅಲರ್ಜಿಗಳು
- ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ
- ಮಲಬದ್ಧತೆ ಅಥವಾ ಆ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ಕೆಲವು ನರ ಸಂಬಂಧಿ ದೋಷಗಳು ಮೊದಲಾದವು

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಅತಿಯಾದ ತಲೆನೋವು, ಅದರಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅರೆತಲೆನೋವು
- ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಆಲಸ್ಯ
- ಶಬ್ಧ, ತೀವ್ರ ಬೆಳಕು, ಅತಿಯಾದ ಯಾವುದೇ ವಾಸನೆ ಸಹಿಸಲು ಆಗದಿರುವುದು
- ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದು, ಮಸುಕಾಗುವುದು, ದೃಷ್ಟಿ ಮಧ್ಯೆ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣ ಕಂಡಂತಾಗುವುದು ಮೊದಲಾದವು.

ಮೈಗ್ರೇನ್ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಯಲ್ಲೇ ಕಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗದು, ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದು ದಿನದ ತಲೆಬೇನೆಯಾಗಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬರಬಹುದು, ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಬಂದ ನಂತರ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಎಂದರೆ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುವುದೂ ಇದೆ. ಇಂಥ ನೋವು ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಏರುಪೇರು ಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯದ ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದಿದೆ.

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಪರಿಹಾರ ಎನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವು ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನೀಡುತ್ತಾರಾದರೂ ಅವೆಲ್ಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನ ನೀಡುವಂಥವು. ಇವು ನೋವನ್ನು ಅದುಮಿಡುತ್ತವೆಯೇ ವಿನಃ ಕಿತ್ತುಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂಲ ಸಮಸ್ಯೆ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಮಾತ್ರೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಪುನಃ ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತದೆ.

ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಗೆ ಮದ್ದೆಂದರೆ ಆಯುರ್ವೇದವೇ, ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕುವುದು ಇಲ್ಲಿನ ವಿಶೇಷ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ನಂಜನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೂಲಮಂತ್ರ. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಶಿರೋ ಪಿಚು ಹಾಗೂ ಶಿರೋ ಧಾರಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಬೇರು ಸಮೇತ ಕಿತ್ತೆಸೆಯಬೇಕು ಎಂದರೆ ವಿರೇಚನ, ಬಸ್ತಿ ಹಾಗೂ ನಸ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಸಹಕಾರಿ. ಇವುಗಳಿಂದ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಾಹಿತಿಗೆ: 080–23505777, 9341226614

■ ಡಾ. ಎಸ್.ಎಸ್. ಹಿರೇಮಠ