



ತಲೆ ಸುತ್ತುತ್ತಿದೆಯೇ?

ತಲೆಸುತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಮಧುಮೇಹ, ಬಿ.ಪಿ. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ತಲೆಸುತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ಕಿವಿನೋವು, ಕಣ್ಣಿನೋವು ಇದ್ದವರಿಗೂ ತಲೆಸುತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ತಲೆಸುತ್ತು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲೂ ತಲೆಸುತ್ತಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರಗಳಿವೆ.

■ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

‘ಡಾಕ್ಟರ್, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎಳುವಾಗ ತಲೆಸುತ್ತು ಬಂದು ಹಾಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೆ. ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬೇಕಾಯಿತು. ಏನಾಗಿರಬಹುದು?’ ಎಂಬುದು 45ರ ವಯೋಮಾನದ ಸರೋಜಾ ಅವರ ಆತಂಕ.

‘ಮನೆಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಸುಸ್ತಾದಂತಾಗಿ ತಲೆಸುತ್ತು ಬಂತು’ ಎಂಬುದು 60 ವರ್ಷದ ಕಮಲಮ್ಮ ಅವರ ಅಳಲು.

‘ಡಾಕ್ಟರ್, ಸಂಜೆ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆವು. ಇವಳು ತಲೆಸುತ್ತು ಬಂದು ಬಿದ್ದೇಬಿಟ್ಟು. ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿ ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆವು. ನಂತರ ವಾಂತಿಯಾಯಿತು. ಇದೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹೀಗಾಗಿದ್ದು. ಏನಾಗಿದೆ ಹೇಳಿ? ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ ಲೋಕೇಶ್ ತಮ್ಮ ಪತ್ನಿ ಪೂಜಾಳ ಬಗ್ಗೆ.

‘ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಸುಸ್ತು. ಆಗಾಗ ತಲೆ ತಿರುಗಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇವತ್ತು ಕೆಲಸದ ವೇಳೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿದ್ದೆಬಿಟ್ಟೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಗಾಬರಿಯಾದರು’ ಎಂದವರು ವಕೀಲ

ರಾಜಾರಾಮ್.

ಇವರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಜನರು ತಲೆಸುತ್ತು ಎಂದು ಪರಿಹಾರ ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಏನಿದು ತಲೆಸುತ್ತು?

ತಲೆಸುತ್ತು ಅನ್ವರ್ಥವಾದ ದೈಹಿಕ ಬಾಧೆ. ತಲೆಸುತ್ತಿನಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಾನೇ ಅಥವಾ ತನ್ನ ಪರಿಸರ ತನ್ನ ಸುತ್ತ ಸುತ್ತುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದೇ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಲೆಸುತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವಾದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೂ ತಲೆಸುತ್ತು ಬರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ‘ವರ್ಟಿಗೋ (Vertigo) ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ರೋಗಿಗೆ ನಿಜವಾದ ವರ್ಟಿಗೋ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವರಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತುಗುರಿ ಇಲ್ಲದೇ ತಲೆ ತಿರುಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಾಕರಿಕೆ ಅಥವಾ ವಾಂತಿ, ಬೆವರುವಿಕೆ, ಅಸಹಜ ಕಣ್ಣಿನ ಚಲನೆ, ದೃಷ್ಟಿ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದು ನಿಶ್ಚಿತ್ತಿ, ಮಾತನಾಡಲು

ಮತ್ತು ನಡೆದಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಯ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಕ್ಷಣ. ಆದರೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ದೇಹದ ಮೂರು ಕೆಲಸಗಳು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ತಲೆಯ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿ ಸರಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವೆಂದರೆ ಉತ್ತಮ ದೃಷ್ಟಿ, ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಒಳಕಿವಿಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಹಕಗಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ವಾಸಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಮಿಸಲೂಬಹುದು.

ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಯಾರಿಗಾದರೂ ತಲೆಸುತ್ತು ಬರಬಹುದು. ತಲೆ ಸುತ್ತು, ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು, ತಲೆ ಚಕ್ರ, ಇತ್ಯಾದಿ ಪದಗಳನ್ನು ಜನರು ತಮ್ಮ ಸಂಕಟ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆಯ ಜೊತೆಗೆ