

ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗುವಿಕೆ, ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಂಠಿತವಾಗುವಿಕೆ, ಮಾತನಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಎದೆ ಬಡಿತ ಏರುಪೇರಾಗುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಕಿವಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಮಾಡಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

### ತಲೆಸುತ್ತು ಬರಲು ಕಾರಣಗಳು

ತಲೆಸುತ್ತು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರಬಹುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚು ಇಲ್ಲವೇ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದರಿಂದ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ (ಬಿಪಿ) ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದರಿಂದ, ಮೈಗ್ರೇನ್ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿರುಗಾಡಿದಾಗ, ಉಪವಾಸವಿದ್ದಾಗ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವಾದಾಗ, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ 'ತಲೆಸುತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಲೆಸುತ್ತು ಬರಬಹುದು. ತಲೆಸುತ್ತು ಸ್ವತಃ ಒಂದು ರೋಗವಾಗಿರದೆ ಇತರ ರೋಗಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಷಂಗಿಕವಾಗಿಯೇ ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿಯೇ ಕಂಡುಬರುವ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುವುದೇ ಸಾಮಾನ್ಯ.

### ಕಿವಿ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಸುತ್ತು

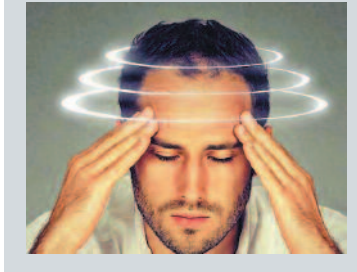
ಒಳಕಿವಿಯ ಉರಿಯೂತ ತಲೆಸುತ್ತಿನ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣ. ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ನಡುಕಿವಿಯ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಉರಿಯೂತಗಳಿಂದ ಒಳಕಿವಿಯ ಉರಿಯೂತ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ತಲೆಗೆ ತೀವ್ರ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದರೆ ಒಳಕಿವಿಯೊಳಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಉಂಟಾಗಿ ಅದರಿಂದ ತಲೆಸುತ್ತು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಯೂಸ್ಟೇಚಿಯನ್ನನ ನಾಳ ಅಥವಾ ಹೊರಗಿವಿ ನಾಳ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೂ ತಲೆಸುತ್ತುಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮೂಗಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ (ನೇಸಲ್ ಸೈನಸ್) ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಧಮನಿಗಳ ರೋಗ ಸ್ಥಿತಿಗಳೂ ತಲೆಸುತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಮೆನಿಯೆರನ ರೋಗ ಎಂಬುದು ಒಳಕಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಲೆಸುತ್ತನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ತಲೆಸುತ್ತು ಕಿವಿ ಗುಂಯ್‌ಗುಡುವುದು ಮತ್ತು ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸದೆ ಇರುವುದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

### ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಸುತ್ತು

ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಸುತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಬಲ ಪೀನಮಸೂರವಿರುವ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರಲ್ಲಿ ತಲೆಸುತ್ತು ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ರೈಲು ಬಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಅನೇಕರಿಗೆ ತಲೆಸುತ್ತುವುದು.

## ತಡೆಯಲು...

- ತಲೆಸುತ್ತು ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆಲೇ ಅಲ್ಲ, ಆಗಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿದಿನ ನೆಲೆಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬಾರದು.
- ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಬಾರದು.
- ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ವರ್ಟಿಗೋ ಇರುವವರು ಮಲಗುವಾಗ, ಮಗ್ಗುಲು ಬದಲಾಯಿಸುವಾಗ, ಏಳುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಏಳುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ (ಬಿಪಿ) ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಬಿಪಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಿಪಿಯು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಅಶ್ವಗಂಧ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಸೇವಿಸಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಒತ್ತಡರಹಿತ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಇದ್ದರೆ ತಲೆಸುತ್ತುವುದರಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.



### ಮೆದುಳಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ

#### ತಲೆಸುತ್ತು

ಧಮನಿಗಳ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಅಪಸ್ವಾರದ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಎಂದು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ತಲೆನೋವಿನಲ್ಲಿ ಹಿರಿಮಸ್ತಿಷ್ಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ತಲೆಸುತ್ತು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕಿರಿಮಸ್ತಿಷ್ಣಕ್ಕೆ ಪೂರೈಕೆ ಆಗುವ ಅಪಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾದಾಗ ತಲೆಸುತ್ತು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಶಿರೋನರದ ಬಾಧೆಯಾದಾಗಲೂ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅದರ ಉಗಮಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ನೆರೆಯಲ್ಲಿ

ಧಮನಿಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಗಲೂ ತಲೆಸುತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ.

### ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಹ ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ನೀರಿನಿಂದ. ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಆದರೆ ತೊಂದರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆ ಹೋಗುವುದಿದ್ದರೂ ಒಂದು ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಒಳ್ಳೆದು. ಯಾವಾಗಲೂ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

ತಲೆಸುತ್ತು ಬರಲು ನಿಖರವಾದ ಕಾರಣಗಳು ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತಲೆಸುತ್ತೇ ಇರಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಇರಲಿ ಸ್ವಂತ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಸಲ್ಲದು.

### ಆರೈಕೆ ಹೇಗೆ?

ತಲೆಸುತ್ತು ಬಂದಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ ತಲೆಸುತ್ತು ಬಂದರೆ ಬೆಲ್ಲದ ಒಂದು ತುಂಡು, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಚಾಕೋಲೆಟ್ ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ (ಬಿಪಿ) ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ತಲೆಸುತ್ತು ಬಂದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕಿವಿಯ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದು, ತಲೆಸುತ್ತು ಬಂದಲ್ಲಿ ಕವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ವಾಂತಿ ಬೇಧಿಯಾಗಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಿಂದ ತಲೆಸುತ್ತು ಬಂದಲ್ಲಿ ಓರ್‌ಎಸ್, ಎಳನೀರು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಗಂಜಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಲೆಸುತ್ತು ಮತ್ತು ತಲೆನೋವು ಇದ್ದು ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡದೇ ಸ್ಪಾನ್ ಮಾಡಿಸಿ ಗಡ್ಡೆ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ನರರೋಗತಜ್ಞರನ್ನು (ನ್ಯೂರಾಲಜಿಸ್ಟ್) ಕಂಡು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು, ನೀರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೂ ತಲೆಸುತ್ತು ಬರಬಹುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ತಲೆನೋವು ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ■