



ಅರೆತಲೆನೋವಿಗೆ

ಆಯುರ್ವೇದ

ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋದರೆ, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ/ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇದ್ದರೆ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಬರುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಅರೆತಲೆನೋವು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಅರಿತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

■ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಒಂದು ದಿನ ಸಂಜೆ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರು ನನ್ನ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಬಂದು 'ಡಾಕ್ಟರ್‌ನೇ, ಕಳೆದೊಂದು ದಿನಗಳಿಂದ ತುಂಬಾ ತಲೆನೋವು. ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ನೋವು ಶುರುವಾದರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ವಾಂಟಿ ಕೂಡ ಆಯಿತು. ಒಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ' ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಂಡರು. ಅವರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಅರೆತಲೆನೋವು ಅರ್ಥಾತ್ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬಂತು. ಅರೆತಲೆನೋವು ಹೆಸರು ಕೇಳಿದರೆ ಯಾವುದೋ ಔಷಧಿಯ ಹೆಸರಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಗಂಭೀರ ತಲೆನೋವು. ತಲೆನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ತಲೆನೋವು ಒಂದು ಬದಿ, ನಟು ನಡುವೆ, ಕೆಲವು ಮತ್ತು ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ

ತಲೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳನ್ನು ಆವರಿಸುವ ಬಗೆಯ ತಲೆನೋವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ತಲೆನೋವು ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಅಥವಾ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಂತಹ ಸರಳ ಬಾಹ್ಯಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತಿನ ಬಳಿಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೈಗ್ರೇನ್ ಒಂದು ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೋಗಲಕ್ಷಣ. ದೈಹಿಕ ಗ್ರಹಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ವಿಪರೀತ ತಲೆ ನೋವು, ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂಟಿ ಇವು ಇದರ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ತಲೆನೋವಿನಂತೆಯೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮೈಗ್ರೇನ್ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ತಲೆಯ ನಡುವಿನಿಂದ ಕೊಂಚ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೊಂಚ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದಂತೆ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಹೊತ್ತಿಗೆ ಈ ನೋವು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಂದರೆ ಮೆದುಳು ಗ್ರಹಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿ, ಶ್ರವಣ,