



# ತಲೆನೋವಂದ್ರೆ ತಲೆನೋವು!

ತಲೆನೋವು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಯೋವೃದ್ಧರವರೆಗೂ ತಲೆನೋವು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು? ಇದರ ಸ್ವರೂಪ ಯಾವುದು? ತಲೆನೋವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಯಾವುದು? ಇಲ್ಲಿದೆ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಗ್ರ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ವಿವರಣೆ.

■ ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ



‘ತಲೆನೋವುಂದ್ರೆ ತಲೆನೋವುಡಾಕ್ಟರ್ ಹಣೆಗೆ ಕೈ ಒತ್ತಿಕೊಂಡೇ, ಮುಖ ಹಿಂಡಿಕೊಂಡೇ ರೋಗಿಗಳು ಬರುವುದುಂಟು. ಪುರಾತನ ಗ್ರೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ‘ತಲೆನೋವು’ ಎಂಬ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತುಂಬಾ ಗಂಭೀರ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಅತ್ತಿನೇ ದೇವತೆಗಳಂತಹ, ಧನ್ವಂತರಿಯಂತಹ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಫಲಿಸಲಿಲ್ಲ, ಎಂದರೆ ವೈದ್ಯನೊಬ್ಬ ಅದಕ್ಕೆ ‘ಅತ್ಯುತ್ತಮ’ ಎನ್ನುವ ಚಿಹ್ನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಏನು ಚಿಹ್ನೆ? ತಲೆಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ತೂತು ಕೊರೆಯುವುದು. ಅದರ ಮೂಲಕ ಕೆಟ್ಟ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಸುರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಜನರು ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಿದ್ದರೋ ಅಥವಾ ಅರಿವಳಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ತಲೆಗೆ ತೂತು ಕೊರೆಯುವ ಅಂಥ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುವ ಕೊರೆಯುವ ನೋವೇ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಮೂಲ ತಲೆನೋವು ಮರೆತೇ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತೋ ತಿಳಿಯದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈಗಂತೂ ‘ನನ್ನ ತಲೆಯನ್ನೇ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದುಬಿಡೋಣ’ ಅನ್ನುವಷ್ಟು ತಲೆನೋವು ಡಾಕ್ಟರ್ ಅಂದರೂ, ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ತಲೆನೋವುಗಳಿಗೆ ಇಷ್ಟು ‘ಭಯಂಕರ’ ಎನ್ನಿಸುವಂತಿರುವುದಿಲ್ಲ!

ತಲೆನೋವು ಎಂಬ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಹುಜನರನ್ನು ಕಾಡುವಂತಹದ್ದು. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೂಡ ತಲೆನೋವು ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯವೇ ಆದರೂ ತಲೆನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ನಾವು ಗಮನಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸಾಮಾನ್ಯ

ಧೋರಣೆಯೆಂದರೆ ‘ಈಗ ತಕ್ಷಣ ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಸಾಕು’. ಅದಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಜನರು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ. ಇವುಗಳನ್ನು ತಲೆನೋವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಡವಳಿಕೆಗಳು (Headache related behaviours) ಎಂದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ.

### ಯಾವುದು ಈ ನಡವಳಿಕೆ?

- ತಲೆಗೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದು.
  - ಕತ್ತಲೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಲಗುವುದು.
  - ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದು.
  - ಘನುಗುಡುವ ಹಾಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ವಿವಿಧ ‘ಬಾಮ್’ಗಳನ್ನು ಲೇಪಿಸುವುದು.
  - ಹಾಟ್ ಪ್ಯಾಕ್‌ಕೋಲ್ಡ್ ಪ್ಯಾಕ್ / ಸ್ಪ್ರಿಂಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು / ಹಾಕಿ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
  - ಸಿಟ್ಟು ಅಳುಗಳ ಮೂಲಕ ನೋವನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಹೊರಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.
- ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ತಲೆನೋವು ಬಂದೇ ಬಿಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ ಅಂಥ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸುವುದು. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೆಡಿಕಲ್ ಶಾಖೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ, ನೋವಿನ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ, ತಲೆನೋವನ್ನು ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹೇಗಾದರೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವ ಆಸೆಯಿಂದ ಒಮ್ಮೆಲೇ 2-3 ಮಾತ್ರ, ಪ್ರತಿದಿನ ನೋವಿನ ಮಾತ್ರ ನುಂಗುವುದು.

ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದರೂ, ಅವರು ಕೊಡುವ ಮಾತ್ರಗಳು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲು ಕಾಯದೆ, ಅವರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದೆ, ವೈದ್ಯರಿಂದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬದಲು ಮಾಡುತ್ತಾ ‘ಡಾಕ್ಟರ್ ಶಾಪಿಂಗ್’ ಮಾಡುವುದು.

ನಮ್ಮದೇ ತಲೆನೋವಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಅಥವಾ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಇತರರನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದರೂ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 5 ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಲೆನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೋ ತಿಂಗಳಿಗೋ ಒಮ್ಮೆ ತಲೆನೋವು ಬಂದರೆ ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿದರೆ ತಪ್ಪೇನು, ಅದು ಅಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿಯೆ ಎಂದು ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ‘ತಲೆನೋವು’ ಎಂಬ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬರುವಾಗ ಅವರು ಹೇಳುವುದೇ ‘ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ / ವಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬಾರಿ ತಲೆನೋವು. ಈ ಮೂರು ದಿನಗಳಿಂದ ಬಿಟ್ಟೇ ಇಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ, ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಒಂದು ನೋವಿನ ಮಾತ್ರ ನುಂಗಿದ್ದರೆ ಹೊರಟೇ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು.’

ತಲೆನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಬಾರದಿರುವಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು, ಬಂದೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಬಹು