



ಉಪಯುಕ್ತ. 'ತಲೆನೋವು' ಎಂಬ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊತ್ತು ಬರುವ ಜನರು ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ಕೇಳುವ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು, ಒಂದು 'ನಾನು ತುಂಬ ಹಿಂದೆ, ಚಿಕ್ಕವಳಿದ್ದಾಗ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ತಲೆ ತಗುಲಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತಿರಬಹುದೇ?'

ಮತ್ತೊಂದು, 'ಇವಳಿಗೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಇದ್ದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅಂತ ಭಯ. ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ನಾನು ಸತ್ತೆ ಮಕ್ಕಳು ಇನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕವರು, ಅಂತ ಅಲ್ಲಾಳೆ ಡಾಕ್ಟರ್.'

ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಇರುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಇವೆರಡೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಿರದ ಸಂಗತಿ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳಿದರೂ, ಕೊನೆಗೆ ರೋಗಿಗಳು ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರನ್ನು ಸಮಾಧಾನಿಸಲಾದರೂ ಅಗತ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ 'ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ' ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಒಂದು ಸಲ 'ಗಡ್ಡೆಯಿಲ್ಲ', 'ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದಾಕ್ಷಣ

ತಲೆನೋವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆಯಾ ತಲೆನೋವಿನ ಪ್ರಕಾರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ತಲೆನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಬೇಕಾಗುವ ಮುಖ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. 'ನೀವು ಕೊಡುವ ಮಾತ್ರೆಯೂ ಬೇಡ ಮಾಹಿತಿಯೂ ಬೇಡ. ನಾವು ಹೇಗೆ ಇದ್ದೇವೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ಬದಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಇರುವ ಹಾಗೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ನೀವು ಮಾತ್ರ ಗುಣಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು' ಎನ್ನುವ ಧೋರಣೆ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಿದ್ದು. ಅದರ ಬದಲು ಎಲ್ಲರೂ ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಸೂತ್ರಗಳು ತಲೆನೋವಿಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಬಲ್ಲವು.

- 11 ಗಂಟೆಗೆ ತಿಂಡಿ, 4 ಗಂಟೆಗೆ ಊಟ, ದಿನಕ್ಕೆ ಹತ್ತಾರು ಬಾರಿ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಇಂದೇ ತ್ಯಜಿಸಿ. ಮನೆಮಂದಿಯೊಂದಿಗೆ 8.30 ಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ತಿಂಡಿ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1.30ಕ್ಕೆ ಊಟ, ಕಾಫಿ /ಟೀ ಎರಡೇ ಬಾರಿ ಎಂಬ ಶಿಸ್ತು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ.
- 6-7 ದೊಡ್ಡ ಲೋಟಗಳ ತುಂಬ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರು.
- ನೋವಿನ ಮಾತೃಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸುವ ಬಗ್ಗೆಯೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರತಿದಿನದ ನೋವಿನ ಮಾತೃ ಸೇವನೆ ಅಪಾಯಕರವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತಲೆನೋವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಏರಿಸಬಹುದು.
- ಅತಿ ಒತ್ತಡ, ಕೋಪ, ಮೊಬೈಲ್ ಅತಿ ಬಳಕೆ, ಅತಿಯಾದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಕೆ... ಇವೆಲ್ಲವೂ ತಲೆನೋವು ಹೆಚ್ಚುವ ಕಾರಣಗಳು. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿರಬೇಕು.

ತಲೆನೋವನ್ನು- ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿಬಿಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ತಲೆನೋವು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ!

ತಲೆನೋವುಗಳನ್ನು ಎರಡು ವಿಧದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. **primary headache** ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಇರುವ ಕಾರಣ ಒಳಗಿರುವ ಇನ್ನಾವುದೋ ಕಾಯಿಲೆ, ಗಾಯ, ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲ. **Secondary headache** ಅಂದರೆ ಇಂತಹ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಒಳಗಿದ್ದು, ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಬರುವ ತಲೆನೋವು. ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವ, ಕಾಣುವ ತಲೆನೋವುಗಳೆಲ್ಲವೂ **Primary headache**, ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಒತ್ತಡದ ತಲೆನೋವು, **cluster headache** ಕ್ಲಸ್ಟರ್ ತಲೆನೋವು. ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರಮುಖ ತಲೆನೋವು ಗಳಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ತಲೆಯ ಅರ್ಧ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋಯುವುದು, ಕೆಲವು ರುಚಿ/ವಾಸನೆ/ಬಿಸಿಲು/ಗಲಾಟೆಗಳಿಂದ ನೋವಿನ ಆರಂಭ, ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

'ಕ್ಲಸ್ಟರ್' ತಲೆನೋವು ಕಣ್ಣಿನ ಹಿಂದೆ ಚುಚ್ಚು ವಂತಹ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೀರು ಸುರಿಯುವುದು, ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಒತ್ತಡದ 'ಟೆನ್ಷನ್' ತಲೆನೋವು ತಲೆಯ ಸುತ್ತ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಮೂರು ತಲೆನೋವುಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ, ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವಾಗದಿದ್ದರೂ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಇಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಕೇಳುವ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ 'ಡಾಕ್ಟರ್ ತುಂಬಾ ತಲೆನೋವು, ಕನ್ನಡಕ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೀರಾ?' ಅಥವಾ ಕನ್ನಡಕ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ರೋಗಿಗಳು ಚೀಲ/ ಪರ್ಸಿನಿಂದ ತಮ್ಮ ಕನ್ನಡಕ ತೆಗೆದು 'ಡಾಕ್ಟರ್ ನೋಡಿ ಈ ಕನ್ನಡಕ ಹಿಂದಿನ ಡಾಕ್ಟರ್ ತಲೆನೋವಿಗೇಂತ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು. ಆದರೆ ಗುಣನೇ ಆಗಿಲ್ಲ' ಎಂದು ದೂರುತ್ತಾರೆ. ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷವಿದ್ದಾಗ, ದೂರ/ಹತ್ತಿರ ನೋಡಲು ಕಣ್ಣನ್ನು ಕಿರಿದು ಮಾಡಿ, ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿಸುವುದು ಇಂತಹ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ತಲೆನೋವು ಬರಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷವಿದೆ ಎಂದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಕೊಡುವ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಪರ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ! ಆದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷವಿರದೆ ತಲೆನೋವು ಬಂದಾಗ 'ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕಿದರೆ ಸಾಕು ತಲೆನೋವು ಮಾಯ' ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಸುಳ್ಳಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು ಬರುವ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ಆಗಾಗ್ಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಸರಿಯಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ..