



# ಮೈಗ್ರೇನ್ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೇ ಅಧಿಕವೇಕೆ?

ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬದುಕನ್ನೇ ಕೆಡಿಸುವ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಬಾಧೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೇ ಅಧಿಕ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಈ ತಲೆಶೂಲೆಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು? ಈ ತೀಕ್ಷ್ಣ ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಯಾವುವು?

## ■ ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ



ನಿರಂತರ ನೋವಿನಿಂದ ಬದುಕೇ ಬೇಡ ಎನಿಸುವಷ್ಟು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಜಾರಿಸುವ ಅರೆದಲೆಶೂಲೆ (ಮೈಗ್ರೇನ್) ಸಮಸ್ಯೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಇದು ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಒತ್ತಡಗಳತ್ತ ಬೆರಳು ತೋರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಲೆಯ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಬಾರಿಸುವಂತೆ ಅತ್ಯಗ್ರ ನೋವಿನಿಂದ ಸಂಕಟ ಕೊಡುವ ಇದು ಹಲವರ ಬಾಯಲ್ಲಿ 'ತಲೆಯೊಡೆತ'. ಈ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಗೆ ನಿಖರವಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ಇದುವರೆಗೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ನ್ಯೂರೊಟ್ರಾನ್ಸ್ಮಿಟರ್ (ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ರವಾನಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು) ಮಟ್ಟದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಇರಬಹುದು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ನೋವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಈ ಪಟ್ಟಿ ಉದ್ದವಾಗುತ್ತಲೇ ಇದೆ.

ಈ ತಲೆಶೂಲೆ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುವುದು ಜಾಸ್ತಿಯಂತೆ. 20ರಿಂದ 45 ವರ್ಷ ವಯೋಮಾನದವರಲ್ಲಿ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಿಂದ ಬಾಧೆಗೊಳಗಾಗುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಪುರುಷರ ಪ್ರಮಾಣ 3:1 ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಲಾದ ಸಮೀಕ್ಷೆ.

'ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬದಲಾವಣೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ.ಬಾತ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ.ಮುಕೇಶ್ ಬಾತ್ರಾ.

ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೈ ನೆರೆದ ಬಳಿಕ ಈ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಸ್ವಾವ ಆರಂಭವಾದ ದಿನ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. 3-4 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಮಟ್ಟ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ ಮಟ್ಟ ಕೂಡ. ತಲೆಶೂಲೆಗೆ ಕಾರಣ ಈ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಏರುಪೇರಾಗುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಅಂದರೆ ಈ ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ವಾವದಲ್ಲಿ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಬಾಧೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾವ ಆರಂಭವಾಗಲು 4-5 ದಿನಗಳಿರುವಾಗ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪಿಎಂಎಸ್ (ಪ್ರೀ ಮೆನ್ಸ್ಟ್ರಿಯಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್) ಎಂಬ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಕೋಪ, ತಲೆ ನೋವು, ಉದ್ದೇಗ ಮೊದಲಾದವು ಇದರ ಲಕ್ಷಣ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಇದ್ದರಂತೂ ಅದು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ತುಂಟಾಟ ಅಧಿಕವಾಗುವ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂದರ್ಭವೆಂದರೆ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದಾಗ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ.ಬಾತ್ರಾ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಲಕ್ಷಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳೂ ಕೂಡಾ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಅನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದಾಗುವ ಒತ್ತಡಗಳೂ ಕೂಡಾ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗಲು ಕಾರಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ಈ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದಾಗುವ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಪುರುಷರ ಮೇಲೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆ ಕುಟುಂಬ, ಉದ್ಯೋಗ ಎಂದು ಎರಡೂ ಕಡೆ ಹೋರಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಗರದ ಜೀವನ ಒಡ್ಡುವ ಸವಾಲುಗಳೂ ಹಲವು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಸ್ ಅಥವಾ ರೈಲು ಹಿಡಿಯಲು ಧಾವಿಸುವ ಸಂದರ್ಭವಿರುವಾಗ ಈ ನೋವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಪರಿವರ್ಣನೆ ಬಯಸುವ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಅದರಿಂದಾಗಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಬಾಧೆ ಅಧಿಕ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು.

ಮೈಗ್ರೇನ್ ಒಮ್ಮೆ ಬಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ 4-72 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೋವು ಕೊಡಬಹುದು.