



ಮೈಗ್ರೇನ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- * ನಿಯಮಿತ ತಲೆನೋವು
- * ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ವಾಂತಿ
- * ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಧ್ವನಿ (ಗದ್ದಲ) ಕುರಿತು ಸೆನ್ಸಿಟಿವಿಟಿ ಬೆಳೆಯುವುದು
- * ಶ್ರವಣ ಮತ್ತು ದೃಶ್ಯಗಳಿಂದ ಕಿರಿಕಿರಿ
- * ಭುಜ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಮು
- * ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಮೈಗ್ರೇನ್ ಕೆಲವು ತಿನಿಸುಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಯಾವ ಆಹಾರದಿಂದ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ ಒಳಿತು. ಕೆಂಪು ವೈನ್, ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಿಸರ್ವೇಟಿವ್, ಮೋನೋಸೋಡಿಯಂ ಗ್ಲುಟಮೇಟ್, ಕ್ಷೀರೋತ್ಪನ್ನಗಳು ಕೂಡಾ ಈ ನೋವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಇರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇವು ಅಲರ್ಜಿ ಎನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇದು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವದಿಂದ ಅದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ದೂರ ಇರುವುದರಿಂದ ಬಾಧೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ, ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಪದೇ ಪದೇ ಸಂಭವಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಯೋಗ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಇದು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ ನೋವಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶಮನ ಹೇಗೆ?

ತಲೆಗೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ನೋವು

ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಶಮನಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೂ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನ ವ್ಯಸನಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಶಮನ ಪಡೆಯಬಹುದು. ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್, ಅರೋಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ.

‘ಈ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳ ಸೇವನೆ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುವುದು’ ಎನ್ನುವ ಡಾ.ಬಾತ್ರಾ, ‘ಉದಾಹರಣೆಗೆ

ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಗೆ ತಲೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಈ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗ ಒಂದೇ ಕಡೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಪ್ರಮಾಣ ತಿಂಗಳಿಗೆ 10ರಿಂದ 3ಕ್ಕೆ ಇಳಿದ ಉದಾಹರಣೆಯಿದೆ ಎಂದೂ ಅವರು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಮಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಊಟ-ತಿಂಡಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಿ ನಿತ್ಯ 3 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಿಂದ ತಲೆನೋವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ.

ವಿಚಿತ್ರ ಅನುಭವಗಳು

ಮೈಗ್ರೇನ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಸಂಭವಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅಥವಾ ಸಂಭವಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಲವರಿಗೆ ವಿಚಿತ್ರ ಅನುಭವಗಳಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ಪ್ರವಾಹ ಹರಿದಂತಾದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಸೆಳೆತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಇವು ನೆರವ್ಯೂಹದಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಕೋರೈಸುವ ಬೆಳಕು ಕಂಡಂತಾಗುವುದು, ದೃಷ್ಟಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗದೆ ಅಲೆಯಂತೆ ಕಂಡುಬರುವುದು, ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳು ಕಣ್ಣಿಂದ ಕುಣಿದಂತಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದು.. ಈ ತಲೆತೂಲೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಆಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅನುಭವಗಳು.

ಸ್ನಾಯುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾದಂತಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಯಾರೋ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದ ಅನುಭವವಾಗುವುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿದಂತಾಗುವುದು. ಮಾತುಗಳು ತಡವರಿಸುವುದು. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದೇಹದ ಒಂದು ಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿ ಜೋಮು ಹಿಡಿದ ಅನುಭವವಾಗುವುದು. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿದಂತಾಗುವುದು. ನಡೆಯುವಾಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪುವುದು.

ಈ ತಲೆತೂಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾದ ನಂತರ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಖಾಲಿಯಾದ ಅನುಭವವಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕುಸಿತ, ನಿದ್ರೆ ಬಂದಂತಾಗುವುದು, ಕೈ-ಕಾಲುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾದಂತೆ ಅನಿಸುವುದು.. ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು.