



ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ ತಡೆ ಹೇಗೆ?

ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ ಎರಡು ಭಿನ್ನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ತಲೆ ಹಗುರವಾಗಿದೆ ಅನಿಸುವ ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತಲೆ ಬವಳಿ ಬರುವುದು. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ತೋರಿ ಬರುವ ಲಕ್ಷಣವು ತಲೆ ಹಗುರವಾಗುವ ಲಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

■ ಡಾ.ಎಚ್.ಎಸ್.ಮೋಹನ್

ನಲವತ್ತು ವರ್ಷದ ಪ್ರದೀಪ್ ಕಣ್ಣು ನೋವು ಎಂಬ ನೆಪ ಹೊತ್ತು ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಬಂದರು. ಅವರನ್ನು ತಪಾಸಣೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಅವರು ತಲೆ ತಿರುಗುವ ಲಕ್ಷಣವನ್ನೂ ಹೊಂದಿದ್ದರು.

ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಕಣ್ಣು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಬರುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ.10ರಿಂದ 12ರಷ್ಟು ಜನರು ತಲೆತಿರುಗುವ ಲಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು ಅಥವಾ ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು ಅಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣವೇ?

ತಲೆಯ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಕ್ಷಣ. ಆದರೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ದೇಹದ ಮೂರು ಕೆಲಸಗಳು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ತಲೆಯ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿ ಸರಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವೆಂದರೆ ಉತ್ತಮ

ದೃಷ್ಟಿ, ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಒಳಕಿವಿಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಹಕಗಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಶ ಎಂದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ವಾಸಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಮಿಸಲೂ ಬಹುದು.

ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ ಎರಡು ಭಿನ್ನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ತಲೆ ಹಗುರವಾಗಿದೆ ಅನಿಸುವ ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತಲೆ ಬವಳಿ ಬರುವುದು. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ತೋರಿ ಬರುವ ಲಕ್ಷಣವು ತಲೆ ಹಗುರವಾಗುವ ಲಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ತೇಲಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ತಲೆ ಬವಳಿ ಬರುವುದು (giddiness) ತುಂಬಾ ಆಳವಾದ ಲಕ್ಷಣ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಡೀ ಕೊಠಡಿಯೇ ತಿರುಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ (ನಿಜವಾಗಿ ಏನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ) ಇವೆರಡೂ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಜೊತೆ ವಾಂತಿ ಬರುವಂತೆ ಆಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ನೋಡಲು

