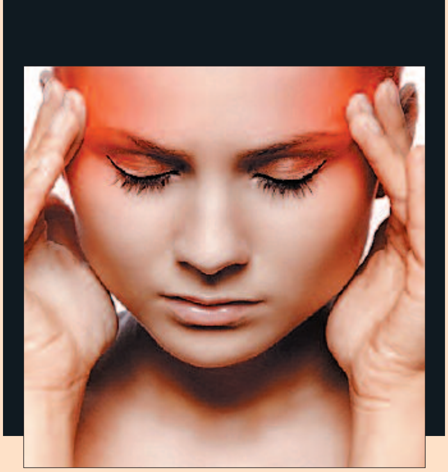
ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು. ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು, ಈ ರೀತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರ ರೀತಿಯ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಸ್ವರಗಳೂ ಕೇಳಿಸಬಹುದು.



ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ : ಒಮ್ಮೆಲೆ ನಿಂತಕೊಂಡು ಅಥವಾ ಕುಳಿತುಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು ಇದರ ಲಕ್ಷಣ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ತಾಪಮಾನ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ: ಬಹಳ ಸೆಕೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ನೀರಿನ ಅಂಶ ವಿಪರೀತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತಲೆ ಹಗುರವಾಗಿ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮೂತ್ರ ಜಾಸ್ತಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳು ಈ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ : ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಇದು ಬೆವರನ್ನು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆತಂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಈ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡುವ ಔಷಧಿಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಉಪಶಮನ ಮಾಡುವ ಔಷಧಗಳು, ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಫಿಟ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕೊಡುವ ಔಷಧಗಳು ಇವು ತಲೆ ತಿರುಗುವ ಲಕ್ಷಣ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿಂತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಈ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

ನರಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆ, ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಲೀರೋಸಿಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಅತೀ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣ ಎಂದರೆ ಒಳಕಿವಿಯಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು. ಒಳಕಿವಿಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಓಟೋಕೋನಿಯ ಎಂಬ ತುಣುಕುಗಳು ಅಲ್ಲಿರುವ ಸುರುಳಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸೆಮಿ ಸರ್ಕ್ಯುಲರ್ ಕೆನಾಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮ ಎಂದರೆ ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆಯ ಇನ್ನಿತರ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಒಳಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ದ್ರವದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಇದು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಕಿವಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜೊತೆಗೆ ಶ್ರವಣ ಗ್ರಹಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಒಳಕಿವಿಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಶಬ್ದದ ಸಂವೇದನೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 40–50 ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಲೆಬಿರಿಂತೈಟಿಸ್

ವೈರಲ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡಿದೆ ಎನ್ನಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಇರಬಹುದು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಂಡಾಗಲೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಲಗಿದ ಕೂಡಲೇ ತಲೆ ಗರ ಗರ ತಿರುಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇಂತಹವರ ಅನಿಸಿಕೆ. ಮೊದಲು ತಿಳಿಸಿದ ಒಳಕಿವಿಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತುಣುಕುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಇವರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಇದು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಬಹಳವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮೊದಲ 3 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಜಾಸ್ತಿ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮ ಎಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಎಂದರೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಬರುತ್ತದೆ.

ಒಮ್ಮೆಲೆ ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?

- ಎರಡು ಮಂಡಿಗಳ ನಡುವೆ ತಲೆ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಡಿಲಿಸುವುದು, ದೀರ್ಘವಾದ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಶುದ್ಧ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವತ್ಯಾಸ, ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದು, ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದರೆ, ಒಮ್ಮೆಲೇ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಎದೆ ನೋವಿದ್ದರೆ, ಹೃದಯದ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಕೈ ಕಾಲುಗಳ ಸಂವೇದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮರಗಟ್ಟಿದ ತರಹ ಆದರೆ, ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾದರೆ, ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಸೆಟೆದುಕೊಂಡರೆ, ತಲೆಗೆ ಏಟಾದರೆ, ಫಿಟ್ಸ್ ತರಹದ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದರೆ.

ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭ ಈ ಲಕ್ಷಣ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಹೋಗುವ ಸಂಭವ ಇದೆ. ಕೆಲವು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು ಈ ಲಕ್ಷಣ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಮದ್ಯಸೇವನೆ, ಉಪ್ಪು, ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ತಾಪಮಾನದ ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದ ಅಥವಾ ನೀರು ಕಡಿಮೆಯಾದ ಕಾರಣದಿಂದ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ನೀರು ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಓದುವುದು ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಸುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಒಳಕಿವಿಯ ಒಳಗಡೆಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬರುವ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆಗೆ ಕಿವಿಯ ಒಳಗಡೆ ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆನಾಲಿಥ್ ರೀ ಪೊಸಿಶ್ನಿಂಗ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಕಿವಿಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿರುವ ಓಟೋಕೋನಿಯ ತುಣುಕುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳಕಿವಿಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವೈರಲ್ ಸೋಂಕು ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ ವೆಸ್ಟಿಬ್ಯುಲಾರ್ ರಿಹ್ಯಾಬಿಲಿಟೇಷನ್ ಎಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಿನಿಯರ್ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಜಾಸ್ತಿ ಹೋಗುವ ಔಷಧಿಗಳು, ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪಿನ ಆಹಾರ ಈ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ನಿರೋಧಕಗಳು ಆಂಟಿಕೋಲಿನರ್ಜಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳು, ಉಬ್ಬಳಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಗಳು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹಲವು ಬಾರಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬಹಳ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದ ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಇದ್ದರೆ ಕಿವಿಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ವೈದ್ಯರ ಮೊಬೈಲ್: 9448173670