Written by
Wednesday, 09 July 2008 12:15 -

-□□□□□

உடலயைும் உள்ளத்தயைும் உருக்குலகைக்கும் மகை்ரோன் தலவைலி வந்தால் இருட்டறகைக்குள் சன்ெறு அமதைியாக அமர்ந்து கொள்ள வணே்டும் அல்லது வளிெச்சத்தபை் பார்க்காமல் கண்களமை ூடி மறதைத்துக் கொள்ள வணே்டும் எனத் தோணு்றுகின்றதா? தலவைலியுடன் வயிற்றபை் பிசவைது பானே்ற உணர்வு தானே்றி குமட்டலயைோ, வாந்தியயைோ ஏற்படுத்திவிடுகிறதா? தலவைலி ஒரு பக்கமாகவும், குத்துவது பாேலவும் இருக்கிறதா? இதுதான் மகை்ரோன் தலவைலி.

உலகல் எழுபது சதவீ த பணெ்கள் மகை்ரனே் தலவைலியால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். ஒருபக்கமாக ஆரம்பிக்கும் இத்தலவைலி ஆண்களவைிட பணெ்களை அதிகம் பாதிக்கும். 25 முதல் 35 வயதுள்ளவர்களை அதிகம் பாதிக்கும். மகை்ரனே் தலவைலியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு 85வீ தப் பரேுக்கு தலவைலி. 10 வீ தபரேுக்கு கண் பாதிப்பு. 4 வீ தப் பரேுக்கு நரம்புத் தளர்ச்சி உண்டாகிறது.

□□□□□□□.

மூளை இயக்கத்திற்கு தவேயைான சட்ெடடோனின் ஹாேர்மோன் பாேதுமான அளவு மூளகைக்குக் கிடகைக்காதது. பரேுமூளை ரத்த நாளங்கள் சுருக்கி ரத்த ஓட்டம் தடபைட்டுதல், ரத்த மண்டல அழற்சி ஆகியவை முக்கிய காரணங்கள்.

□□□□□□□□□□ □□□□□□.

தலவைலி விட்டுவிட்டு ஒரபேக்கத்தில் வரும். வலி கடுமயைாக இல்லாவிட்டாலும் தாெடர்ச்சியாக சயெ்ய வணே்டிய வலேகைளை பாதிக்கும். தலயைின் இரண்டு பக்கங்களில் அல்லது ஒரபேக்கத்தில் தானே்றி இன்னாெரு பக்கத்திற்குப் பரவும். விண்விண் என அதிர்வாேடு, பிசவைது பானே்று, கண்ணயைும் நற்றெியயைும் அமுக்குவது பானே்ற உணர்வுகளும், தலயைில் ஏதாே ஒன்று கிளறுவது பானேற உணர்வும் இருக்கும். வளிெச்சத்தை உற்றுப் பார்க்க முடியாது. சத்தம் கடேட்டால் மிரட்சி உண்டாகும். திடுக்கிட வணே்டியிருக்கும். வாசனகைளை முகர்ந்தால் உடனடியாக அதிக உணர்ச்சி வசப்படும் நிலை. அதிகப்பசி, பசியின்மை, பார்வை மங்குதல், மூக்கடபைப்பு, அடிவயிற்றில் வலி, சிறுநீ ர் அதிகரித்தல், மற்றும் முகச்சாேகயைால் தாேலின் நிறம் மங்குதல் ஆகியவை காணப்படும்.

மகை்ரனே் நாேயாளிகளை தட்ப வபெ்ப மாற்றங்கள் மிக அதிகமாக பாதிக்கின்றன. வானிலை அழுத்தம் ஆறு மில்லிமீ ட்டரிலிருந்து குடுதலாக இரண்டு மில்லிமீ ட்டரோ அல்லது அதற்கு மலேோ உயர்ந்தால் பாேதும், உடனே தலபைாரம், உள்ளம் சார்ந்த மாற்றங்கள், ஒவ்வாமதை் தன்மகைள், தலவைலி பானே்றவை ஏற்பட்டுவிடும். தலவைலியை நினதை்தாலே அருவருக்கத்தக்க உணர்வுகள், எரிச்சல், அமதைியின்மை, படபடப்பு,

களைப்பு, தன்னிலையிழந்தல், ஆகியவை உண்டாகும்.

□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□.

அதிக சூரியவெப்பம், வானிலை அழுத்த மாற்றங்கள், காற்றோட்டம் மற்ற புழுக்கமாக அறைகளில் தங்குதல், அடிக்கடி உறங்கும் முறையை மாற்றிக் கொள்ளுதல், வேலையிலும் ஓய்விலும் மாறுதல்களை உண்டாக்கிக் கொள்ளுதல், ஏதாவது ஓரிடத்திற்கு சென்றிருந்த போது தலைவலி வந்திருந்தால், அதே இடத்தில் வேறு ஒரு சூழ்நிலையில் செல்ல நேர்ந்தாலும் தலைவலி வருதல் மதுவகைகள் சில கீரைகள், பாலடைக்கட்டி, தயிர் ,வினிகர், சொக்லேட், ஆடு மற்றும் கோழி போன்றவற்றின் ஈரல், ஈஸ்ட்ரோஜென் ஹார்மோன், மிக அதிகமான உறக்கம், உறக்கமின்மை, மிகப்பசி, இறைச்சி, தலைவலி அடிபடுதல், உடலின் உட்புற உறுப்புகளில் உண்டாகும் நோய்கள், அதிக மருந்து சாப்பிடுதல், மாதவிலக்கு, கர்ப்பம். மோசோசோடியம் குளுட்டாமேட், கவலை, மனஇறுக்கம், அசதி, வாய்வழி சாப்பிடும் கருத்தடை மாத்திரைகள் ஆகியவை மைக்ரேன் தலைவலியை உண்டாக்குகின்றன. மைக்ரேனில் பலவகைகள் உள்ளன.

□□□□□□□□□ □□□□

இதை இரு வழிகளில் குணப்படுத்தலாம். மருந்தில்லா முறை, மருந்து முறை, மருந்தில்லா முறையில் ஒற்றைத் தலைவலி வருவதற்க காரணம். அதை தீவிரமாக்கும் காரணம் உட்பட அனைத்தையும் பகுத்தறித்து தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். உணவு முறையில் மாறுதல், காப்பி, மது தவிர்த்தல், ஆழ்ந்து உறங்குதல், தவறாமல் மலங்கழித்தல் ஆகியவற்றை மேற்கொள்ளலாம். யோகா பயிலலாம். பயோபீட்பேக் முறையை நோயாளிக்குக் கற்பிக்கலாம்.

□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□.

ஒரு மாதத்தில் இரண்டுக்கும் மேற்பட்ட வேளைகளில் தலைவலி வந்து மூன்று அல்லது அதற்கு அதிகமான நாட்களுக்கு மேலே நீடித்திருந்தால் தடுப்பு முறை சிகிச்சை தேவைப்படும். நோய் அறிகுறிகளுக்கு ஏற்ப சிகிச்சையளித்தும் குணமாகாமல் சில வேளைகளில் வலி போன்றவை ஏற்படும் பட்சத்தில் தடுப்பு முறை சிகிச்சையளிக்கலாம். ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் ஏற்படும் பக்க விளைவுகளை கவனத்தில் கொண்டு சிகிச்சை அளிக்க வேண்டியிருப்பதால் அனைவருக்குமே தடுப்புமுறை சிகிச்சை அளிக்க இயலாது.

□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□

ஒற்றை தலைவலியிலிருந்து உடனே விடுபட மருந்து மாத்திரைகள் மூலம் அளிக்கப்படும் சிகிச்சையே சிறந்தது. நோயின் தன்மை, நோயின் தீவிரம் ஆகியவற்றைக் கருத்தில்கொண்டு உடனடி சிகிச்சை தேவைப்படும் நோயாளிக்கு சிகிச்சையளிக்க வேண்டும். நரம்பியல் நிபுணரை ஆலோசிப்பது நல்லது.

□□□□□ - □□□□□□□□□ (17 -10 -2003)

http://maruththuvam.blogspot.com/search/label/%E0%AE%92%E0%AE%B1%E0%AF%8D%E0%AE%B1%E0%AF%88%E0%AE%A4%E0%AF%8D%20%E0%AE%A4%E0%AE%B2%E0%AF%88%E0%AE%B5%E0%AE%B2%E0%AE%BF