



మైగ్రేన్

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు



Dr P.Vijaya

MD DM Neurology

Lalitha super specialty hospital



మైగ్రేన్ (పార్శ్వ తల నొప్పి) అంటే ఏమిటి?

మైగ్రేన్ అనేది తలకి ఒక వక్క సాధారణంగా నియమిత సమయాలలో తలనొప్పి కలగడం. వీటితో బాటుగా వికారం, వాంతి, కాంతికి కళ్ళు సున్నితంగా అవడం అధికమవడం (ఫోటోఫోబియా), శబ్దానికి పెరిగిన సున్నితత్వం (ఫోనోఫోబియా), తలతిరుగుడు, మసకబారిన చూపు, కాగ్నిటివ్ అవకతవకలు మరియు ఇతర లక్షణాలు కలుగుతాయి.





మైగ్రేన్ తలనొప్పి

లక్షణాలు ఏమిటి?

మైగ్రేన్ ఒకద్వికల పరిస్థితి, తిరగబెడుతూ ఉంటుంది. తలనొప్పులు సాధారణంగా తీవ్రమైన రీతిలో, తలబద్దలయ్యేలా ఉండే లేదా దంచుతున్నట్లుగా ఉండే నొప్పి కలుగుతుంది, ఒక ప్రాంతంలోనే కలుగుతుంది (కొన్ని సార్లు నొప్పి నుదురు, కంటిచుట్టూ లేదా తల వెనకాల వస్తుంది). నొప్పి సాధారణంగా యూనిలేటరల్ (తల ఒక వక్కన), అయితే సుమారు మూడులో ఒకటో వంతు సమయం నొప్పి బైలేటరల్ (తల రెండు వక్కల). యూనిలేటరల్ తలనొప్పి విలక్షణంగా ఒక సారి వచ్చిన తరువాత వక్కలు మారిపోతాయి. మైగ్రేన్ విలక్షణంగా బాధపడుతున్న వారు మెలకువగా ఉన్నప్పుడు ప్రారంభమవుతుంది; సాధారణంగా తక్కువగా, బాధపడేవారిని నిద్ర నుండి లేపవచ్చును.





జెరా (పూర్వానుభూతి)

అంటే ఏమిటి?

మైగ్రేన్ కలిగే సుమారు 15-20% వ్యక్తులు ఒక ఔరోను పొందుతారు, ఇది నరాల సంబంధిత లక్షణాలు ముమ్మరమవడం, ఇలా మైగ్రేన్ తలనొప్పి వచ్చే ముందు కలుగుతుంది. మీరు ఊగిపోతున్న లేదా వంకరబీంకరగా ఉన్న గీలతను, చుక్కలను లేదా కాంతిని వెదజల్లే లైట్లను చూస్తారు; లేదా ఒకటి లేదా రెండు కళ్ళలో టనల్ దృష్టిని లేదా చీకటి మచ్చలను మీరు అనుభవించవచ్చును. ఔరోలో కనిపించడానికి సంబంధించిన లేదా వినిపించే భ్రమలు మరియు వాసనలో (వింత వాసనలు), రుచి లేదా సంపర్కంలో అంతరాయాలు ఉంటాయి. ఇతర లక్షణాలలో మొద్దుబారడం, “పిన్నులు మరియు సూదులు గుచ్చుకుంటునట్లుగా” ఇంద్రియ జ్ఞానం లేదా సరైన పదాన్ని గుర్తుతెచ్చుకోవడంలో లేదా మాట్లాడడంలో కష్టపడడం ఉంటాయి. నరాల సంబంధిత సంఘటనలు అర్థవై నిమిషాల సమయం వరకూ ఉండిపోవచ్చును మరియు తలనొప్పి ప్రారంభమవగానే.





ట్రేగర్ అంటే ఏమిటి మరియు విభిన్న రకాల ట్రేగర్స్ ఏవి?

షైగ్రేన్ పెంపొందించుకునేందుకు వశులయిన వ్యక్తులలో తలనొప్పికి దారితీసే ఏదైనా పర్యావరణ సంబంధిత లేదా శారీరక సంబంధిత అంశం, ఒక షైగ్రేన్ ట్రేగర్.

ఆహారాలు, హార్మోను సంబంధిత మార్పులు, వాతావరణం మరియు ఒత్తిడి, నిద్రా భంగం, కాంతిగా ఉన్న లైట్లు, మద్యం లాంటి భౌతిక లేదా పర్యావరణ అంశాలు షైగ్రేన్ కు దారితీయవచ్చును లేదా ఉసిగొల్పవచ్చును. అయితే, ప్రతి ఒక్కరికీ ట్రేగర్స్ విభిన్నంగా ఉంటాయని గుర్తుపెట్టుకోవడం ముఖ్యం.





మైగ్రేన్

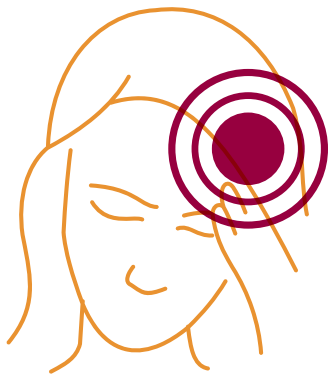
తలనొప్పలకు ఎలా చికిత్స

చేస్తారు?

మైగ్రేన్‌కు సంపూర్ణంగా నయం అవడం అనేది లేకపోయినప్పటికీ, ఈ పరిస్థితిని అదుపులోనికి తీసుకుని వచ్చేందుకు విభిన్నమైన చికిత్సా అభిమతాలు ఉన్నాయి. ఈ చికిత్సల ప్రభావం ప్రతి వ్యక్తికి వేరేగా ఉంటుంది, కారణం మైగ్రేన్ సంక్లిష్టమైన ఆరోగ్య సమస్య కనుక. మీకున్న మైగ్రేన్‌ను చికిత్స చేయడానికి సరైన చికిత్సను, సలహాను మరియు మద్దతును అందజూపడానికి ఈ విషయాన్ని డాక్టరుకు వదిలివేయడం ఉత్తమం.

తీవ్రమైన చికిత్స : ఈ చికిత్సలో మందులు వేసుకోవాలి, మైగ్రేన్ దాడి కలిగినప్పుడల్లా ఉపశమనం పొందడానికి మాత్రమే మందులను తీసుకోవాలి.





నివారణకు చికిత్స -మైగ్రేన్ దాడుల వ్యవధి, తీవ్రత మరియు తరచుదనాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడే మందులు ఈ చికిత్సలో తీసుకోవడం జరుగుతుంది. ఈ మందుల ప్రభావం వెనువెంటనే కనపడదు. ప్రయోజనాలు అనుభవించడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. అందువల్ల వీటిని సాధారణంగా 3-6 నెలల వ్యవధికి సూచిస్తారు.

చేయవలసినవి మరియు చేయకూడనివి

- రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు స్థిరంగా ఉండడానికి క్రమబద్ధంగా భుజించాలి. చక్కెర ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తినకుండా మానుకోవడం మరియు వగటి పూట భోజనాల మధ్య మూడు గంటలు మించి లేదా రాత్రి 12 గంటల మించి ఉండకూడదు.
- క్రమబద్ధమైన రీతిలో నిద్ర పోవాలి. ప్రతి రాత్రి 8 గంటలు నిద్రపోయేలా లక్ష్యం పెట్టుకోవాలి. రాత్రి పూట ఆలశ్యంగా పడుకోవడం మరియు ఉదయం వచ్చే వేళ ఎక్కువ సేపు పడుకోవడం మానుకోవాలి.
- పుష్కలంగా నీళ్లు తాగాలి. రోజుకు 1-2 లీటర్లు.
- మీ ట్రిగ్గర్స్ ఏవిటో తెలుసుకోవాలి. మీకు వచ్చే మైగ్రేన్సు ఉసిగొల్పే అంశాలు ఏవో తెలుసుకోవాలి మరియు వాటికి దూరంగా ఉండాలి



- ఒత్తిడిని మరియు ఆదుర్దాను తగ్గించుకోవాలి. పుష్కలంగా విశ్రాంతికి మరియు సేదతీరడానికి సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. గాఢంగా ఊపిరితీసుకోవడం అభ్యసించాలి లేదా యోగాను ప్రయత్నించాలి. కెఫైన్ ఉన్న ద్రవాలను మరియు మద్యాన్ని తీసుకోవడం పరిమితం చేసుకోవాలి.

- పని నుండి తెలివిగా మధ్యలో కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి, ప్రత్యేకించి మీరు చేసే పని ఒకే రకమైనా మరియు/లేదా శ్రమతో

- ఇంటిలోపలికి బాగా గాలివచ్చేలా నిర్ధారించుకోవడానికి పుష్కలంగా తాజా గాలిని ఆస్వాదించండి మరియు స్థిరమైన ఉష్ణోగ్రతలో మీ గదిని ఉంచుకోవాలి

- బాగా కాంతిని వెదజల్లే ప్రకాశాన్ని లేదా వెలిగి ఆరిపోతున్న లైట్లకు మరియు కాంతిని ప్రతిబింబించే ఉపరితలాలకు దూరంగా ఉండాలి. బాగా ఎండగా ఉన్నప్పుడు సన్ గ్లాసులను మరియు/లేదా టోపీని ధరించాలి.



SYMENTA

a SUN PHARMA division

