

உலகில் 70 சதவீதம் பணிகள் ஒற்றைத் தலவைலியால் அவதிப்பட்டதுக் கொண்டுவதான இருக்கிறார்கள். முறையான வழிகாட்டல்களும் சிகிச்சைகளும் இல்லாததால், அல்லது இருந்தும் எடுத்துக் கொள்ளாததால் பலர் தலவைலியை முற்றவிட்டது, பக்கவாதம் உட்பட வேறு சில ஆபத்தான நோய்களுக்கும் ஆட்படுகிறார்கள். சிலருக்குக் கண்பார்வை கட்டி மங்கிப் போகும் வாய்ப்பு இதனால் தான் உருவாகிறது.

மீளாயோகம் மீளாயோகம் :

மகைரேன் ஓரே பக்கமாக வலிக்கக் கூடிய தலவைலி என்றாலும், தலை முழுவதும் வலி தெரியும். தலையின் மேல் பகுதியிலோ, பக்கவாட்டிலோ துடிப்பது போலவும் அடித்துக் கொள்வது மாதிரியும் லச்சாக வலி ஆரம்பிக்கும்.

படிக்கட்டில் ஏறும்போது, வீட்டு வேலைகளைச் செய்யும் போது வலி கூடும். ஒலியைக் கேட்கவோ, ஒளியைப் பார்க்கவோ கடினமாக இருக்கும். கட்டவகை மட்டிலும் வாந்தியும் வரும்.

மீளாயோகம்

ஒற்றைத் தலவைலி இரண்டு முக்கிய வகைகளில் அறியப்படுவதாக உள்ளது.

1. மீளாயோகம் மீளாயோகம் (Classic Migraine)

தலவைலியின் போது நரம்பு தொடர்பான அறிகுறிகள் தன்படுவதை (aura) இது குறிக்கும். அதாவது தலவைலி வருவதற்கான அறிகுறிகள் இல்லாமல், நோய் வருவது போன்ற உணர்வு மட்டும் எழுவது.

தலையில் நெற்றிப்பொட்டில், பொட்டிலும்பு, பின்பக்கத் தலை போன்ற இடங்களில் இதன் வலி தெரியும். கண்களிலும், தாடையிலும், முதுகிலும் கூட வலி தெரியலாம். பசைசு குழறுதல், கவனமின்மை, மனநோய் போன்றவை இதனால் வர வாய்ப்புண்டு. தற்காலிகமாக பார்வையில் கோளாறு, உணர்வில் கோளாறு, கண்களுக்குள் மின்னல் போன்ற ஒளிக் கீற்று வந்து மறைதல் போன்றவை ஏற்படும்.

நெற்றிப் பொட்டிலும், கண்ணிலும் வலி ஏற்பட்டு, வலி அதிகரிப்பதால் சிலர் தாங்க முடியாமல் தவிப்பார்கள். சிலர் எதிலாவது தலையை முட்டிக்கொண்டு அழுவது கூட உண்டு.

கை, கால்களைப் பலவீனப்படுத்தும் இந்தவலி இரண்டு நாட்களுக்கு ஒருமுறைகூட வரலாம்.

மீளாயோகம் மீளாயோகம் : (Common migraine)

மனநிலையில் பாதிப்பு, அபிவிருத்தி மீட்டு மாறுதல், சோர்வுறுதல், மனப்பதட்டம் ஆகியவற்றால் இத்தலவைலி ஏற்படும். இது தொடர்ந்து மீண்டும் நான்கு நாட்களுக்கு இருந்தால் கும்பட்டல், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, சிறுநீர் அதிகரித்தல் ஆகியன உண்டாகும்.

மீளாயோசனை மீளாயோசனை மீளாயோசனை ?

மீளாயோசனை இயங்குவதற்குத் தேவையான சரடோனின் என்ற வதேதியியல் திரவத்தின் அளவு குறையும் போதுதான் இந்த ஒற்றைத் தலவைலிகள் ஏற்படுகின்றன. பல ஆண்டுகளாக, தலவைலிக்குச் செல்லும் நரம்புகள் சுருங்கி இருந்த ஓட்டம் தடைபட்டவதால் தான் ஏற்படுவதாக விஞ்ஞானிகள் நம்பினார்கள். புதிய கண்டுபிடிப்புகளின் படி, மீளாயோசனைச் சரேந்த சில செல்களில் ஏற்பட்ட பரம்பரையைக் குறைபாடுகள் தான் காரணம் (gentic disorder) என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். மீளாயோசனைக்குச் செல்லும் இருந்த ஓட்டம் தடைபட்டும் போது, மீளாயோசனைக்குச் செல்கள் அழிந்துபோக வாய்ப்புகள் உண்டு. அதனால் தலவைலி ஏற்படுவதாகக் கருதப்படுகிறது.

மீளாயோசனை மீளாயோசனை மீளாயோசனை ?

ஒற்றைத் தலவைலி பரம்பரையாக வரக்கூடியது என்று சொல்லப்படுகிறது. என்றாலும், இது மரபில் உள்ள கோளாறால் தான் என்று திட்டவாட்டமாகக் கூற முடியவில்லை. கணவன்-மனைவி இருவருக்கும் ஒற்றைத் தலவைலி இருந்தால் பிள்ளைகளுக்கு 75% வாய்ப்பு உண்டு. இருவரில் ஒருவருக்கு மட்டும் இருந்தால் 50% வாய்ப்புகள் உண்டு. அவ்வளவுதான். மற்றபடி, கட்டாயம் வரும் என்று சொல்லமுடியாது.

மீளாயோசனை மீளாயோசனை மீளாயோசனை :

அறிகுறிகளை வதைத்தே ஒற்றைத் தலவைலியை நெருங்க விடாமல் செய்ய முடியும். இதற்குப் பல வழிகள் இருந்தாலும் உங்களுக்கு உதவ சிலவழிகள்.

1. மீளாயோசனை மீளாயோசனை :

சரியாக உணவு உண்ணாததும், ஒத்துக்கொள்ளாத சில உணவுவகைகளை உண்பதும், அளவுக்கு அதிகமாக உண்பதும் ஒற்றைத் தலவைலிக்கு முக்கியக் காரணங்களாகும். இதனால் நல்ல ஆரோக்கியமான உணவை, வளைந்தவற்றை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பால், காய்கறி வகைகள் நல்லது. இறச்சி வகைகளைத் தவிர்த்தல் மிக நல்லது.

2. மீளாயோசனை மீளாயோசனை :

தூக்கமில்லாமல் அவதிப்படுபவர்கள் காலையில் எழுந்ததும் தலவைலிப்பதாகச் சொல்வது வாடிக்கையாகிவிட்டது. அதனால் நல்ல தூக்கம் வரச்செய்யும் வழி முறைகளைத் தெரிந்து வதைத்துக்கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக தூக்கம் வரும் வரை படிப்பது.

3. மீளாயோசனை மீளாயோசனை :

உடற்பயிற்சிதான் உடலில் உள்ள வதேதிப்பொருட்களை உற்பத்தி செய்யும் தன்மனை கொண்டது. இதனால் மீளாயோகம் நன்கு செயல்படத் தொடங்கும். முறையான தொடர் உடற்பயிற்சி இருந்தாலே ஒற்றைத் தலைவலி அண்டாது.

4. மீளாயோகம் மீளாயோகம் :

அதிக சூரிய வெப்பம் பழுதல், வானிலை மாற்றங்கள், காற்றோட்டமில்லாத பூமுக்கமாக சூழலில் வாழ்தல் ஆகிய சூற்றுச்சூழல்களாலும் சிலருக்கு தலைவலி வரும். அதனால் இவற்றைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் தங்குவதும், மலச்சிக்கல் வராமல் பார்த்துக் கொள்வதும் மிக அவசியம்.

5. மீளாயோகம், மீளாயோகம், மீளாயோகம் மீளாயோகம்

மது அருந்துதல், புகை பிடித்தல், காபி குடித்தல் சிலருக்கு தலைவலியை உண்டாக்கும். இவை முற்றிலும் நிறுத்தப்படல் வேண்டும். சிலருக்குக் காப்பி சாப்பிட்டால் தலைவலி நிற்பது போலத் தெரியும். ஆனால் அது நிரந்தரமற்றதாகும்.

6. மீளாயோகம், மீளாயோகம், மீளாயோகம் மீளாயோகம்.

அதிகமாகக் கவலைப்படுபவர்கள், அபிக்கடி சோர்வு அடையவர்கள், மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அபிக்கடி ஒற்றைத் தலைவலி வரும். இவற்றில் இருந்து விடுபட, மற்றவர்களுடன் நட்பாகப் பேசிப் பழக வேண்டும். மனம் விட்டுப் பேசி குறைகளைக் களைய வேண்டும்.

7. மீளாயோகம் மீளாயோகம் :

ஒற்றைத் தலைவலி எதனால் வந்தது என்பதை அறிந்துகொண்டு அவற்றைத் தவிர்த்தலே மிக நல்லது. உதாரணமாக, ஒரு நிகழ்ச்சிக்குப் போனால் தலைவலி வந்திருக்கும். திரும்பவும் அந்த நிகழ்ச்சியைக் காணாது தவிர்த்தல். சில பொருட்கள் அலர்ஜியாகி தலைவலி கொடுத்து இருக்கும். அவற்றைத் தவிர்த்து முன்னெச்சரிக்கையுடன் நடந்து கொள்ளலாம்.

8. மீளாயோகம் மீளாயோகம் :

அதிக அளவில் மருந்து எடுத்துக் கொள்வதும் சிலருக்குத் தலைவலி வரக் காரணமாக இருக்கும். இதனால் மருந்து வர் ஆலோசனைப்படி மட்டுமே மருந்து எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

<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>