



NANOS

Patient Brochure

Migraine

Copyright © 2015. North American Neuro-Ophthalmology Society. All rights reserved. These brochures are produced and made available "as is" without warranty and for informational and educational purposes only and do not constitute, and should not be used as a substitute for, medical advice, diagnosis, or treatment. Patients and other members of the general public should always seek the advice of a physician or other qualified healthcare professional regarding personal health or medical conditions.

ஒற்றைத்தலைவலி (Migraine)

உங்களுக்கு ஒற்றைத் தலைவலி இருப்பதாக உங்கள் மருத்துவர் கருதுகிறார். கடுமையான, ஒற்றைத் தலைவலி வரும்போது தலையின் ஒரு பக்கம் உலக்கையால் இடிப்பது போன்ற தலைவலி வரும். வாந்தி, குமட்டல் போன்ற உணர்வுகளும் தோன்றும். கண்ணுக்குள் 10 முதல் 30 நிமிடங்கள் வரை பளிச் பளிச் என்று மின்னல் அடிப்பது போலத் தோன்றும். நெளி நெளியாக பல வண்ணத்தில் ஒளிக்கீற்றுகள் உதிக்கும்.

சாதாரண ஒற்றைத் தலைவலி என்பதில் தலையின் இரண்டு பக்கங்களிலும் வலி வரும். ஒற்றைத் தலைவலி நாட்டில் 15 முதல் 20 சதவீதத்தினருக்கு ஏற்படுகிறது. குறிப்பாக இவர்களில் பாதிப்பேர் பெண்களாக இருக்கின்றனர். பெரும்பாலும் சைனஸ், மன அழுத்தம், கவலை, கடுமீ வேலை போன்றவை காரணமாகவே தலைவலி ஏற்படுகின்றது. பெரும்பாலும் இந்த ஒற்றைத் தலைவலி ஏற்படுகின்றது. பெரும்பாலும் சைனஸ், மன அழுத்தம், கவலை, கடுமீ வேலை போன்றவை காரணமாகவே தலைவலி ஏற்படுகின்றது. பெரும்பாலும் இந்த ஒற்றைத் தலைவலி என்பது பரம்பரையாக வருவதுண்டு. அல்லது ஒரு மிகப்பெரிய நோய்க்கு சிகிச்சை எடுத்த பின்னர் வருவதும் உண்டு. ஆனால் வேறொரு ஒற்றைத் தலைவலியில் (Migraine Variant) தலைவலியே இல்லாமல் பார்வை தொடர்பான அறிகுறிகள் தோன்றுவதுண்டு.

உடற் செயற்பாட்டியல்

சுமார் 2500 ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்தே இந்த ஒற்றைத் தலைவலி பற்றிய செய்திகள் நமக்குக் கிடைக்கின்றன. ஆனால் சமீப காலமாகத் தான் இதன் காரணங்கள் குறித்து தெரிய வந்துள்ளது. பொதுவாக, மூளையில் தகவல் பரிமாற்றத்துக்கு உதவும் செல்களில் பயன்படும் செரேட்டொனின் என்ற ரசாயன பொருளில் ஏற்படும் கோளாறினால் இந்த ஒற்றைத் தலைவலி தோன்றுகிறது. இந்த ரசாயனப் பொருளால் மூளையின் பாகங்கள் செயலற்றுப் போகின்றன. அதன் ரத்த நாளங்கள் சுருங்கி விடுகின்றன. இதனால் மூளையின் பாகங்களுக்கு கிடைக்க வேண்டிய ஆக்ஸிஜன் குறைந்து விடுகிறது. இவ்வேளையில் பக்கவாத நோய் உண்டாகிறது. ஆனால் இது எல்லோருக்கும் எல்லா வேளைகளிலும் ஏற்படுவதில்லை. மிக அரிதாக யாரோ ஒருவருக்கு ஏதோ ஒரு சமயத்தில் உண்டாகும். மூளையில் மேல் பகுதியில் ரத்த ஓட்டத்தில் மாற்றம் (குறைவு) ஏற்படும்போது அது கடுமையான ஒற்றைத் தலைவலியை உண்டாக்குகிறது.

இந்த ஒற்றைத் தலைவலியை இன்னும் கடுமையாக்கும் சில உணவுப்பொருட்கள் உண்டு. வயதானவர்களுக்கு ஒற்றைத் தலைவலி ஏற்படும்போது பாலாடைக்கட்டி எனப்படும். 'சீஸ்' சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். 'சீஸ் பர்கர்' 'சீஸ் பீட்சா' போன்ற உணவுகளைச் சாப்பிட்டால் தலைவலி இன்னும் கடுமை ஆகும். மேலும் சாக்லேட், சிவப்பு ஓயின், சீன உணவுகளில் பயன்படும் மோனோ சோடியம் குளுட்டாமேட் எனப்படும் உப்பு (அஜினோமோத்தோ) பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சிகளில் காணப்படும் நைட்ரேட் ஆகியன தவிர்க்கப்பட வேண்டிய உணவுகள் ஆகும். இத்துடன் காபீன் (காபி) நியூட்ரா ஸ்வீட், மது போன்றவையும் சிலருக்கு வலிமையைக் கடுமையாக்கும்.

நாளமில்லாச் சுரப்பிகளில் (ஹார்மோன்ஸ்) ஏற்படும் மாற்றங்கள் ஒற்றைத் தலைவலியின் இடைவெளிகளை குறைக்கும். அதாவது கருவுற்றிருக்கும் போதும், கருத்தடை மாத்திரைகள் சாப்பிடும் போதும் மாதவிலக்கு நின்ற போதும் அதிகமாக ஒற்றைத் தலைவலி வருவதுண்டு. பெரும்பாலும் மன அழுத்தம் ஏற்படும் போது ஒற்றைத் தலைவலி வருவதாகப் பலர் கூறுகின்றனர்.

ஆனால் கவலை, விரக்தி, இழப்பு போன்றவற்றால் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தால் மட்டுமே ஒற்றைத் தலைவலி வருவது கிடையாது. மன அழுத்தம் ஒற்றைத் தலைவலியின் வருகையை அதிகரிக்க மட்டுமே செய்யும். ஒற்றைத் தலைவலி வருவோர் மன அழுத்தத்தில் சிக்கும்போது

அந்தத் தலைவலி அடிக்கடி வந்து துன்புறுத்தும். பல சமயங்களில் மன அழுத்தம், பணிச்சுமை ஆகியவை குறைந்த பிறகும் ஒற்றைத் தலைவலி வருவதுண்டு. பலருக்கு இந்தத் தலைவலி சனி, ஞாயிறு போன்ற விடுமுறை நாட்களில் வருகிறது. ஆக, மன அழுத்தம் இருக்கும் போதும் ஒற்றைத் தலைவலி வரும் மன அழுத்தம் குறைந்த பிறகும் இந்த ஒற்றைத் தலைவலி வரும்.

அறிகுறிகள்

ஒற்றைத் தலைவலியின் அறிகுறியே தலைவலி தான். ஆனால் லேசான தலைவலி, பொதுவாக இந்தத் தலைவலி ஒரு பக்கத்தில் உலக்கையைக் கொண்டு அடிப்பது போல வலியாக இல்லாமல் 'மண்டையிடயாக' இருக்கும். சில சமயம் இரு பக்கங்களிலும் இந்த மண்டை இடியை உணரலாம். வலி அதிகமாக இருப்பதால் கண்கள் இருண்டுபோகும். கண்களைத் திறக்க இயலாது. குமட்டலும் வாந்தியும் இருக்கும். இந்த வலி சில மணி நேரங்களோ சில நாட்களோ இருக்கக்கூடும்.

பார்வையில் இந்த ஒற்றைத் தலைவலியின் அறிகுறிகளை உணரலாம். பொதுவாக இரண்டு கண்களிலும் உணரலாம். ஆனால் அதிகளவில் ஒரு கண்ணில் மட்டுமே உணரப்படுகிறது. திடீரென கண் பார்வை மங்கலாகத் தோன்றும். இந்நிலை 10 முதல் 30 நிமிடங்கள் வரை நீடிக்கும். ஓரங்களில் நெளிநெளியான அலைகள் போலத் தோன்றும். கண்களுக்குள் சூடான ஆவி பறப்பது போலவும் பட்டாசு வெடித்துச் சதறுவது போலவும் தோன்றும். சிலருக்கு இப்பிரச்னை எதுவும் இல்லாமல் கூட தலைவலி (migraine variant) மட்டும் வருவதுண்டு. பெரும்பாலும் ஒரு கண்ணில் பார்வை இழப்பு ஏற்படும். கண்களின் பார்வைக் களத்தில் சில வேளைகளில் மேற்பகுதி, கீழ்ப்பகுதி மட்டும் கூட பார்வை இழப்பைச் சந்திப்பதுண்டு. நடுப்பகுதி பார்வைத் தெளிவுடன் இருக்கும். மிக அரிதாக சிலருக்கு இந்த ஒற்றைத் தலைவலியின் போது பக்கவாதமும் இணைந்து விட்டால் பார்வை இழப்பு என்பது நிரந்தரமாகிவிடும்.



வேறு சிலருக்கு இந்த ஒற்றைத் தலைவலியால் வேறு சில பாதிப்புகளும் ஏற்படுவதுண்டு. சிலருக்கு இரட்டைப் பார்வை பிரச்சனை தோன்றும். சிலருக்கு கண் இமைகள் தொங்கிவிடும். கண்மணிகள் அளவில் பெரியதாகவோ சிறியதாகவோ மாறிவிடும். இவை எதுவுமே ஏற்படவில்லை என்பதை ஒவ்வொரு முறை ஒற்றை தலைவலி வந்த பின்பு பரிசோதித்து உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

தொடர்ந்து ஒற்றை தலைவலி வரும் போது சிலருக்கு கை, கால், விலா பாகங்கள் வலுவற்றுப் போவதுண்டு. மரத்துப் போவதும் உண்டு. சிலருக்கு பேசுவதில் கூட சிக்கல்கள் தோன்றும். இந்தப் பிரச்சனைகள் அனைத்தும் ஒரு மணி நேரத்திற்குள் குணமாகி விட வேண்டும். அப்படி குணமாகவில்லை என்றால் உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

கண்டறிதல்

பல நோயாளிகளுக்கு முன்பு ஒற்றைத் தலைவலி ஏற்பட்டதை அவர்கள் விளக்குவதே அது ஒற்றைத் தலைவலி தான் என்பதை உறுதி செய்ய போதுமானதாகும். குடும்பத்தில் முன்னோருக்கோ மற்றவர்களுக்கோ இந்த ஒற்றைத் தலைவலி உண்டா என்பதைக் கேட்டும் உறுதி செய்யலாம். ஒற்றைத் தலைவலி வந்த பின்பு உண்டாகும் தொடர் நிலைமைகளைக் கேட்டு மேலும் உறுதி செய்து கொள்ளலாம்.

இந்த ஒற்றைத் தலைவலி வழக்கம் போல இல்லாமல் புதுவிதமாக இருந்தால் இதனால் ஏற்படும் பார்வை இழப்போ, கை, கால் சோர்வோ, மரத்துப் போவதோ, குணமாகவில்லை என்றால் உடனே ஒரு எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் எடுத்து பார்க்க வேண்டும். வயதானவர்களுக்கு இந்தத் தலைவலி பலமுறை வந்திருப்பதால் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள நம்பகமான தகவல்கள் உண்டு. ஆனால் வயது குறைந்தவர்களுக்கு முதன் முறை ஒற்றைத் தலைவலி தாக்கும் போது அவர்களால் அதன் பாதிப்பை சரியாக விளக்கிக் கூற இயலாது.

சிகிச்சை

ஒற்றைத் தலைவலிக்கு இரண்டு வித சிகிச்சைகள் உண்டு. கடுமையான தலைவலியோடு வருவோருக்கு ஒரு வகை சிகிச்சை அளிக்கப்படும். மற்றொரு வகை என்பது, ஒற்றைத் தலைவலி அடிக்கடி வருவதைத் தடுக்கவும், தலைவலியின் கடுமையைக் குறைக்கவும் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

காப்பு சிகிச்சை (Prophylactic treatment) என்பது இந்த ஒற்றைத் தலைவலியை உண்டாக்கும் பொருட்களைப் பயன்படுத்தாமல் தவிர்க்கும்படி அறிவுரை வழங்குவதாகும். இந்நோய்த் தாக்குதலில் இருந்து ஒருவர் தம்மை காத்துக் கொள்ள விரும்பினால் ஒவ்வாத உணவுகளை, நறுமணப் பொருட்களை, வாசனைத் திரவியங்களை (மல்லிகைப் பூ, அகர் பத்தி, சென்ட்), குடும்பக்கட்டுப்பாடு மாத்திரைகளை தவிர்த்து விட வேண்டும். மருத்துவர்தரும் காப்பு மருந்துகளை தொடர்ந்து பயன்படுத்த வேண்டும். தினமும் ஒரு ஆஸ்பிரின் மாத்திரை உட்கொண்டால் அடிக்கடி ஒற்றைத் தலைவலி வருவதைக் குறைக்கலாம்.

பொதுவாக ஒற்றைத் தலைவலி வராமல் காக்க, ட்ரை சைக்ளிக்ஸ், பீட்டா பிளாக்கர்ஸ், கால்ஷியம் வழித் தடை மருந்துகள் மற்றும் மாரடைப்பு தவிர்ப்பு (anti seizure) மருந்துகள் மருத்துவரால் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. இவை பெரும்பாலும் நோயாளிகள் இரவில் வலியின் தொந்தரவின்றி நிம்மதியாகத் தூங்குவதற்காகக் கொடுக்கப்படுகிறது. amitriptyline என்ற மருந்து மன அழுத்தம் குறைவதற்குத் தரப்படும். இதையும் மருத்துவர்கள் ஒற்றைத் தலைவலியின் தீவிரம் குறைவதற்காகப் பரிந்துரைக்கின்றனர். propranolol, nadolol போன்ற பீட்டா பிளாக்கர் வகையைச் சேர்ந்து மருந்துகளும் ஒற்றைத் தலைவலி குறைவதற்காக கொடுக்கப்படுகின்றன. இவை ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளையோ அல்லது நான்கு வேளையோ தரப்படுகிறது. இந்த மருந்துகள் இதயத் துடிப்பை குறைத்து மயக்கம், தூக்கமின்மை, பாலியல் செயற்பாட்டில் இயலாமை போன்ற பிரச்சனைகளையும்

உண்டாக்கிவிடும். இந்த மருந்தகளை ஆஸ்துமா, மாரடைப்பு மற்றும் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்குக் கொடுக்கக் கூடாது. இவை இவர்களின் ரத்த சர்க்கரை அளவை மாற்றி ஆபத்தான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்திவிடும்.

வெவ்வேறான பிரச்சனைகளைச் சந்திக்கும் ஒற்றைத் தலைவலி நோயாளிகளுக்கு கால்ஷியம் வழித்தடை மருந்துகளான verapanil, nifedipine போன்றவை நல்ல பலனைத் தருகின்றன. மற்ற மருந்துகளால் ஒற்றைத் தலைவலி பிரச்சனைகள் தீரவில்லை என்றால் மாரடைப்பு நோயாளிக்குத் தரப்படும் Valproate (Depakote), Gabapentin (Neurontin) ஆகிய மருந்துகளை மருத்துவர் பரிந்துரைப்பார். சில வேளைகளில் கூட்டு மருந்துகள் இந்நோயின் தீவிரத்தைக் குறைக்க பரிந்துரைக்கப்படலாம்.

கடுமையான ஒற்றைத் தலைவலிக்கான சிகிச்சை என்பது அதன் அறிகுறிகளின் தீவிரத்தைக் குறைக்க உதவும் சிகிச்சையே ஆகும். மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் ஆஸ்பிரின், இபு பூருப்பென் போன்ற வலி நிவாரணிகள் தலைவலியின் தீவிரத்தைக் குறைக்க உதவும். தற்சமயம் ரசாயன சமனிலைக் குறைவைக் குணமாக்க உதவும் மருந்தகளை இந்த ஒற்றைத் தலைவலியைப் போக்கவும் பரிந்துரை செய்யப்படுகிறது. Imitrex என்ற ஊசி மருந்தை செலுத்துவதால் நோயாளியின் தலைவலி குறைகிறது. மேலும் இந்த மருந்து வகைகளைச் சேர்ந்த amerge, maxalt, zomig போன்றவற்றை மாத்திரையாகக் கொடுக்கலாம். நாக்கின் அடியில் வைத்துக்கொள்ளச் சொல்லலாம். மூக்கு வழியாகத் தெளிக்கலாம் (spray).

பழங்காலத்திய மருந்துகளான ரத்த நாளத்தைச் சுருக்கும் மருந்தகளும் இன்றும் இந்நோயாளிகளுக்குத் தரப்படுகின்றன. காஃபீன், எர்கோட்டமைன் போன்ற இந்த வகை மருந்துகளை ஒற்றைத் தலைவலியின் போது பல்வேறு பிரச்சனைகளைச் சந்திக்கும் நோயாளிகளுக்குப் பரிந்துரைக்கக் கூடாது. Dihydroergotamine இந்நோயாளிகளுக்குப் பேராபத்தை உண்டு பண்ணும்.

நிறைவாக, தூக்க மருந்துகள், குமட்டல், வாந்தி எதிர்ப்பு மருந்துகள், இரவு வலிக்கான மருந்துகளே இந்த ஒற்றைத் தலைவலியின் தீவிரத்தை குறைக்கக் கூடியவை ஆகும். மருத்துவரும் நோயாளியும் தலைவலியின் தீவிரத்தை விவாதித்து இம்மருந்துகளின் அளவைக் கூட்டியும் குறைத்தும் தீர்மானித்து பயன்படுத்தலாம்.

அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

1. எனக்கு சாதாரணமாகத் தலைவலி வராமல் ஒற்றைத் தலைவலி வந்திருப்பதை எப்படி அறிந்து கொள்ளலாம்?

தலைவலி என்பது நரம்பியல் கோளாறு மற்றும் பார்வைக் கோளாறு ஏற்பட்டிருப்பதற்கான அறிகுறி ஆகும். ஆனால் இக்கோளாறுகள் தலைவலி மூலம் உணர்த்தப்படாத போதும் கூட இந்தக் கோளாறுகள் ஒருவருக்கு இருக்கலாம். எனவே இக்கோளாறுகள் இருப்பவருக்குத் தலைவலி கட்டாயமாக வர வேண்டும் என்பது சிடையாது. ஒற்றைத் தலைவலி என்பது திரும்பத் திரும்ப வருகிறது. வலி கடுமையாக இருக்கிறது. பார்வைக் கோளாறும் ஏற்படுகிறது. இந்நிலையில் இந்த நோயாளிக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் நரம்பியல் கோளாறு காரணமாக பக்கவாதம் வரக்கூடிய வாய்ப்பும் உண்டு. எனவே ஒற்றைத் தலைவலி வந்தவுடன் மருத்துவரை அணுகி பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். இதனால் வேறு பிரச்சனைகள் ஏதும் உண்டா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளலாம்.

2. இந்த மருந்துகளை நான் கண்டிப்பாக உட்கொள்ள வேண்டுமா?

தேவையில்லை. இந்த மருந்துகள் அறிகுறியைக் குறைக்கவோ அல்லது அதன் தீவிரத்தை வலி திரும்பத் திரும்ப வருவதை மட்டுப்படுத்தவோ பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. வலி கடுமையாக இல்லையென்றால், இந்த ஒற்றைத் தலைவலி அடிக்கடி வந்தாலும் கூட மருந்து உட்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை.