



NANOS

Patient Brochure

Migraine

Copyright © 2016. 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.

మైగ్రేయిన్ (పార్శ్వపు నొప్పి)

మీ వైద్యుడు మీకు మైగ్రేయిన్ ఉన్నదని అనుకుంటున్నారు. కాసిక్ మైగ్రేయిన్ అనేది కంటికి సంబంధించిన వ్యాధులతో (కళ్ళు బయర్లు కమ్ముట) ప్రారంభమై ఎక్కువగా తలనొప్పి ఒకవైపు రావడంతో పాటు వికారం, వాంతులు మరియు కాంతి సూక్ష్మగ్రాహ్యతతో ఉంటుంది. సాధారణ మైగ్రేయిన్, తలనొప్పిని మాత్రమే కలిగిస్తుంది, అది కూడా రెండువైపులా ఉండవచ్చు. మొత్తం జనాభాలో 15%-20% మందికి ఈ మైగ్రేయిన్ ఉంటుంది, అలాగే మహిళలో 50% మంది దాకా ఉంటుంది. సాధారణంగా ఉద్రిక్తత, ఒత్తిడి లేదా సైన్స్ ల వలన తలనొప్పి రావడంతో ఇది వృద్ధి చెందుతుంది. తరచుగా కుటుంబంలో ఎవరికైనా తలనొప్పి సమస్య ఉన్నా, విరోచన సమస్య ఉన్నా మైగ్రేయిన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. తలనొప్పి లేకుండా కళ్ళ సంబంధమైన సమస్య ఉన్నా "మైగ్రేయిన్ రూపాంతరం" చెందే అవకాశం ఉంది.

ఫిజియాలజి:

మైగ్రేయిన్ అనేది 2500 సంవత్సరములకు ముందు గ్రీకు నాగరికత నుండి ఉన్నప్పటికీ, మనం ఈ మధ్యనే దాని విధాన చేరికను అర్థం చెసుకోవటం మొదలుపెట్టాం. మైగ్రేయిన్ సమస్య వచ్చుటకు ప్రాథమిక సమస్య న్యూరోట్రాన్సిమిటర్ సెరోటోనిన్ లో అసాధారణత కనబడుట అని అనుకుంటున్నాం. ఇది మెదడులోని కణాలు సమాచారాన్ని పంపుటకు వాడు ముఖ్య రసాయనం. ఈ రసాయనాలలో మార్పులతో మైగ్రేయిన్ రావడం వలన మెదడులోని భాగాలు సరిగా పనిచేయకపోవడం, రక్త నాళాల గోడలలో మార్పులు కారణంగా స్పస్మోడిక్ సంకోచం జరుగుతుంది. రక్తనాళాలు సన్నబడుట వలన ప్రాణ వాయువు సరఫరా తగ్గి మెదడు సరిగా పనిచేయదు. ఇది కనుక ఎక్కువ కాలం ఉంటే స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. అదృష్టవశాత్తు ఇది చాలా అరుదు. మెదడు యొక్క ఉపరితల్ పూతకు రక్త సరఫరాలో మార్పుల వలన తలనొప్పికి రావచ్చు, అది మైగ్రేయిన్ యొక్క లక్షణం.

మైగ్రేన్ వచ్చుటకు వివిధ రకముల ఆహార పదార్థాలు కారణం కావచ్చు. అవి జున్ను, నైట్రిట్ లు, చాక్లెట్స్, రెడ్ వైన్, మరియు మోనోసోడియం గ్లూటేట్. కెఫైన్, నట్ట్రాస్వీట్ మరియు ఆల్కహాల్ కూడా ఈ సమస్య రావటానికి కారణం కావచ్చు. హార్మోన్ లలో మార్పులు కూడా కొన్ని సార్లు కారణం కావచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో, గర్భనిరోధక మాత్రలు

వాడుతున్నప్పుడు మరియు నెలసరి సమయాల్లో ఇది అప్పుడప్పుడు బాధిస్తుంది. వ్యాధిగ్రస్తులు తరచుగా ఒత్తిడి వల్ల మైగ్రేన్ కు లోనవుతున్నారు. ఒత్తిడి వున్న ప్రతీసారి మైగ్రేన్ ఉన్నట్టు కాదు. అది వచ్చిన కొంత బట్టి మైగ్రేన్ కు దారితీస్తుంది. ఆసక్తికరంగా, మైగ్రేన్ ఒత్తిడి నుండి స్వస్థత పొందిన తరువాత సంభవిస్తున్నాయని తెలుస్తుంది.

లక్షణాలు:

ఇంతకు ముందు చెప్పినట్టుగా, మైగ్రేన్ యొక్క సాధారణ లక్షణం తలనొప్పి. ఇది ఒక్కోసారి తలకి ఒక వైపు రావచ్చు లేదా రెండువైపుల రావచ్చు. ఇది ఉన్నవారికి తరచుగా వికారం, వాంతులు మరియు కాంతి సూక్ష్మగ్రాహ్యత వస్తుంటుంది. తల నొప్పి కోన్ని గంటల నుండి రోజుల వరకు ఉంటుంది.

మైగ్రేన్ దృశ్య సంబంధ లక్షణాలతో సంబంధం కలిగి ఉండవచ్చు. ఇది రెండు కళ్ళకు ఉండవచ్చు లేదా ఒక కంటికి ఉండవచ్చు. ఇది తరచుగా మసకగా కనిపిస్తున్నట్టు మొదలై 10 నుండి 30 నిమిషాల వరకు అలాగే విస్తరిస్తుంది. విస్తరించబడిన సరిహద్దుని "పిమ్మరింగ్" లేదా "జిగ్-జాగ్ లైన్స్" లేదా "హిట్ వేప్" లేదా "స్పార్క్లర్స్" అంటారు. ఇది సాధారణంగా తలనొప్పి తరువాత వస్తుంది. అప్పుడప్పుడు కంటి చూపు ఒక కంటిలో సరిగా ఉండదు. ఇది మొత్తం దృశ్య వీక్షణం బాధించవచ్చు లేదా పైన లేదా కింద భాగం మాత్రమే బాధించవచ్చు. చాలా అరుదుగా ఈ సమయంలో వచ్చు దృశ్య సంబంధ వ్యాధుల్ని తగ్గించటం కుదరదు. ఇది మైగ్రేన్ వలన వచ్చు స్ట్రోక్ వల్ల కావచ్చు.

ఇతర దృశ్యమాన వ్యవస్థ పాథాలజీలో, అసాధారణ ద్వంద్వ దృష్టి, కనురెప్ప శుష్కించుట లేదా కనుపాప పరిమాణంలో మార్పు ఉండవచ్చు. ఇవి చాల అరుదైన సందర్భాలలో వస్తాయి కనుక తప్పనిసరిగా పరీక్ష చేయించుకొనవలెను.

మైగ్రేన్ వల్ల మెదడులోని ఇతర భాగాలు కూడా బాధించబడవచ్చు. దానివల్ల ఒక చేయి, ఒక కాలు లో బలహీనత రావచ్చు లేదా తిమ్మిరిగా ఉండుట లేదా మాట్లాడుటలో సమస్య రావచ్చు. ఇది ఒక గంటలో తగ్గిపోవాలి. ఒకవేళ తగ్గకపోతే కనుక అదనపు పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

రోగ నిర్ధారణ:

చాలా సందర్భాలలో పూర్వపు చరిత్ర రోగ నిర్ధారణ చేయుటకు సరిపోతుంది. దీనిని కుటుంబ చరిత్ర తెలుసుకొనుట వలన లేదా "స్టీరియోటైపిక్" ఉండా అని తెలుసుకొనుట వలన గ్రహించవచ్చు. ఒకవేళ వైవిధ్యమైన లక్షణాలు లేదా కంటి చూపులో సమస్య లేదా బలహీనత ఉంటే, ఎం.ఆర్.ఐ. పరీక్ష చేయించుకొనుట వలన ఇతర కంటి వ్యాధులు రాకుండా నిరోధించవచ్చు. పెద్ద వయస్సు గల వ్యాధిగ్రస్తులలో కుటుంబంలో ఎవరికి లేకపోయిననూ, వీరికి రావచ్చు. చాలా తక్కువ మంది పెద్ద వయస్కులు మైగ్రేన్ బారిన పడుతుంటారు.

చికిత్స:

మైగ్రేయిన్ చికిత్సను రెండు విధాలుగా చేస్తారు. తీవ్రమైన చికిత్స మరియు రోగ నిరోధక చికిత్సలతో తీవ్రతను మరియు తరచుగా వచ్చుటను నిరోధిస్తుంది. రోగనిరోధక చికిత్స చాలా సులభమైన చికిత్స. ఇది వ్యాధి వచ్చుటకుగల కారణమైన కారకాలును నిరోధిస్తుంది. వీటిలో ఆహారములు, పర్యావరణ అంశాలు లాంటివి పరిమళ ద్రవ్యాలు, గర్భ నిరోధక మందులు. రోగ నిరోధక మందులు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. ఒకవేళ వ్యాధి మరీ తీవ్రంగా ఉంటే వైద్యుడు సూచించినట్టు వాడవలెను. ప్రతిరోజు ఆస్పిరిన్ తీసుకోవటం వల్ల మైగ్రేయిన్ యొక్క తీవ్రత తగ్గించవచ్చు.

నాలుగు వ్యాధి నిరోధక సమూహాలైన ట్రిసైక్లిక్స్, బేటా-బ్లాకర్స్, కాల్షియం చానల్ బ్లాకర్స్ మరియు కొన్ని యాంటీ సీజర్ మందులు సాధారణంగా వాడతారు. అమిట్రిప్టైన్లైన కూడా మైగ్రేయిన్ ను తగ్గిస్తుంది. దీనిని సాధారణంగా దుష్ప్రభావాలు రాకుండా రాత్రిపూట తీసుకుంటారు. దీన్ని తీసుకొనుటవలన గొంతు పొడిబారుట మరియు మలబద్ధకం వచ్చును. ప్రొప్రానోలోల్ మరియు నడలోల్ వంటి బేటా-బ్లాకర్స్ వాడటం కూడా మంచిది. వీటిని 2 నుండి 4 సార్లు రోజుకు తీసుకుంటారు, కాని ఎక్కువసార్లు కూడా వాడవచ్చు. ఇవి గుండె కొట్టుకొను సంఖ్యను హార్ట్ రేట్ తగ్గిస్తుంది కనుక అలసట, నిద్రలేమి మరియు శృంగార సమస్యలు వచ్చును. ఆస్తమా, గుండెపోటు మరియు షుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు వీటిని వాడకూడదు. వెరాపమిల్ మరియు నైఫిడైన్ వంటి కాల్షియం చానల్ బ్లాకర్స్ సంక్లిషటమైన మైగ్రేయిన్ ను తగ్గించుటకు ఉపయోగపడుతుంది. ఇది రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది మరియు గుండె జబ్బు ఉన్న వ్యాధిగ్రస్తులు జాగ్రత్తతో వాడవలెను.

సీజర్స్ తో ఉన్న వ్యాధిగ్రస్తులు వాల్ప్రోయేట్ మరియు గాబాపెంటిన్లను వాడవచ్చు. కాని వీటిని వేరొక మందులు పనిచేయనప్పుడు మాత్రమే వాడవలెను. కొన్ని సందర్భాలలో రెండు రకాల మందులు వాడవలసి రావచ్చును.

తీవ్రమైన మైగ్రెయిన్ కు చికిత్స తలనొప్పి యొక్క లక్షణాలను నిరోధించుటకు చూడును. చికిత్స నరాల ఆవిర్భావములపైన ప్రభావితం చూపే అవకాశం ఉంది. ప్రతి మందుల షాపులో దొరుకు ఆస్పిరిన్, ఇబుప్రోఫెన్ వంటి యాంటీ ఇన్ఫ్లమాటరీ మందులు వాడుట వలన తలనొప్పి యొక్క తీవ్రతను తగ్గించుటకు ఉపయోగపడును. ఈ మధ్య రసాయన అసమానతలకు కారణమైన మందులను కూడా అందుబాటులోకి తెచ్చింది. ఇమీట్రెక్స్ అనేది ముందుగా ఇంజక్షన్ ద్వారా తీసుకోవలెను. ఇప్పుడు ఇవి మందు బిల్లల ద్వారా, నాలుక కింద పెట్టుకొను మందుల వల్ల లేదా నాసల్ స్ప్రే ద్వారా అందుబాటులో ఉన్నాయి. పాత మందులు కూడా బాగానే పనిచేస్తాయి. కెఫైన్ మరియు ఎర్గోటమైన్స్ ఇందులో కలిగి ఉంటాయి. వీటిని సంక్లిష్ట మైగ్రెయిన్ ఉన్నవారు ఉపయోగించ రాదు. డైహైడ్రోఎర్గోటమైన్ సాధారణంగా సిరల వైపు ప్రభావితం చేస్తుంది కనుక వీటిని సంక్లిష్ట మైగ్రెయిన్ ఉన్నవారు వాడవచ్చు. చివరిగా ఉపశమన మందులు, వికారం తగ్గించు మందులు మరియు మాదక నొప్పులు తగ్గించు మందులు అవసరం. మందులు ఫిజీషియన్ సూచించిన ప్రకారం సరైన నియమావళిలో వాడవలెను. మందుల డోస్ ను వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి తగ్గించుట మరియు పెంచుట చేయవలెను.

తరచుగా అడుగు ప్రశ్నలు:

నాకు తలనొప్పి లేకపోయినా మైగ్రెయిన్ ఎందుకు వచ్చింది?

తలనొప్పి అనేది సాధారణంగా ఉండే సమస్య. కళ్ళ సంబంధ వ్యాధులు మరియు నరాలు సరిగ్గా పనిచేయకపోవటం వంటి లక్షణాలతో తలనొప్పి లేకపోయిన మైగ్రెయిన్ వస్తుంది. తరచుగా జరుగు ఘటనలు స్వభావం మరియు అశాశ్వతమైన వ్యవహారం ఎటువంటి ఆధారం లేకుండా పనిచేయకపోవడం ముఖ్య లక్షణాలు. అరుదుగా మైగ్రెయిన్ ఉన్న వారికి స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం ఉంది మరియు ఈ వ్యాధిగ్రస్తులు తగిన వ్యాయామాలు చేయటం అవసరం.

నేను ఈ మందులను తీసుకోవాలా?

లేదు. ఈ మందులు వ్యాధి లక్షణాలు నుండి విముక్తి పొందుటకు వాడుతారు లేదా వ్యాధి లక్షణాలు తగ్గించుటకు వాడుతారు. లక్షణాలు మరీ ఎక్కువ లేకపోతే ఇది తరచుగా రాదు లేదా నొప్పి తగ్గించు మందులకు ప్రతిస్పందించుట జరుగును.