ತಲೆನೋವಿನ

ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು

ತಲೆನೋವು ತಲೆಯ ಯಾವುದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ತಲೆಯ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಒಂದು ಜಾಗದಿಂದ ತಲೆಯಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಲೆನೋವು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ನೋವು, ಹೊಡೆತದ ಸಂವೇದನೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಂಭವಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಇದು ಒಂದು ಗಂಟೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಿಂದ ಹಲವಾರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು.[1] ಬಹುತೇಕ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಬಾರಿ ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.[2]

ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಕಾರದ ಪ್ರೈಮರಿ ತಲೆನೋವಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ

ಟೆನ್ಷನ್ ತಲೆನೋವು	ಮೈಗ್ರೇನ್ಸ್	ಕ್ಲಸ್ಟರ್ ತಲೆನೋವು	ಸರ್ವಿಕೊಜೆನಿಕ್ ತಲೆನೋವು
• ಇವು ಭುಜಗಳು, ಕುತ್ತಿಗೆ, ನೆತ್ತಿ ಮತ್ತು ದವಡೆಗಳಲ್ಲಿನ ಬಿಗಿಯಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.	• ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಂದೇ ಬದಿಯ ತಲೆನೋವಾಗಿದೆ	• ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಹಿಂದೆ ಕಂಡು ಬರುವ, ಇದು ತಲೆಯ ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಾರಿ ನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದಾಗಿದೆ	• ಇದು ಕುತ್ತಿಗೆ ಮೂಳೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ನೋವು ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ
• ಸ್ಟ್ರೆಸ್ , ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಅಥವಾ ಎಂಕ್ಸಾಯಿಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ.	• ಬೆಳಕು, ಶಬ್ದ ಮತ್ತು/ ಅಥವಾ ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ವಾಕರಿಕೆಗೆ ಸಂವೇದನಶೀಲತೆ ಹೊಂದಿರುವುದು	• ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೆಂಪಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾದ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುವುದು ಮತ್ತು ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿರುತ್ತದೆ.	• ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಇಪ್ಸಿಲ್ಯಾಟರಲ್ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಭುಜ ಅಥವಾ ತೋಳಿನ ಚಲನೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
• ಅತಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದಿರುವುದು , ಊಟ ಮಾಡದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಪ್ರಚೋದಕ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ	• ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆ, ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ, ಹಸಿವು, ಕಟುವಾದ ವಾಸನೆ, ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟು ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಚೋದಕಗಳಾಗಿವೆ.	• ತಂಬಾಕು, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕುವ ಬೆಳಕು, ಉರಿ ಬಿಸಿಲು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ನೈಟ್ರೈಟಿಸ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಪ್ರಚೋದಕಗಳಾಗಿವೆ.	• ನೆತ್ತಿ , ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕ್ರಾನಿಕ್ ಸ್ಪಾಸ್ಮ್, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಟ್ರಾಮಾ, ವ್ಹಿಪ್ಲ್ಯಾಶ್, ಸ್ಟ್ರೈನ್ ಅಥವಾ ಭುಜದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಆ ಜಾಗದ ಸಂವೇದನ ಶೀಲತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ನೋವಿನ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

- ನಿಮಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ನೋವಿನ ಔಷಧಿ ಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ
- ನಿಮಗೆ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ತಲೆನೋವಿದ್ದು ಔಷಧ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ
- ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು,ಕೆಲಸ/ ಶಾಲೆ ತಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ.

ಪೇನ್ ಫಿಜಿಸೀಯನ್ ತಲೆ ನೋವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಹಾಯಕಾರಿಯೆನಿಸಬಹುದು

ಪೇನ್ ಫಿಜಿಸೀಯನ್‌ರವರು ಔಷಧಿಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಮಿನಿಮಲ್ಲಿ ಇನ್‌ವೇಸಿವ್ ಪೇನ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪೈನ್ ಇಂಟರ್‌ವೆನ್ಶನ್ (MIPSI) ಒಳಗೊಂಡು ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವರು. ಈ ವಿಧಿ ವಿಧಾನ ಡುಗ್ನೊಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಥೆರಿಪೆಟಿಕ್ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲದೆ ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ದೈಹಿಕ ತಪಾಸಣೆ ತಲೆನೋವು ಅಥವಾ ಮೈಗ್ರೇನ್ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಹಾರವೆನಿಸಬಹುದು.

ನೋವಿನ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳು

- ನೋವು ಮತ್ತು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಪರಿಹಾರ
- ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮಿನಿಮಲ್ ಇನ್ವೆಸಿವ್ ಪೇನ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಸ್ಪೈನ್ ಇಂಟರರ್ವೆನ್ಶನ್

- ಫಾಸೆಟ್ ಜಾಯಿಂಟ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್
- ಎಪಿಡ್ಯೂರಲ್ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್
- ಸ್ಟೆಲ್ಲೆಟ್ ಗ್ಯಾಂಗ್ಲಿಯನ್ MIPSI
- ಬೊಟಾಕ್ಸ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್
- ರೇಡಿಯೊ ಫ್ರೀಕ್ವೆನ್ಸಿ ಅಬ್ಲೆಷನ್
- ಕ್ರೈಯೊಅಬ್ಲೆಷನ್
- ನರಗಳ MIPSI (ಉದಾ: ಒಕ್ಸಿಪಿಟಲ್, ಸುಪ್ರಟ್ರೊಕ್ಲಿಯರ್, ಸುಪ್ರಾ ಆರ್ಬಿಟಲ್)
- ಟ್ರಿಗರ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್
- ಫೆರಿಫೆರಲ್ ನರ್ವ್ ಸ್ಟಿಮ್ಯುಲೇಷನ್ (ಉದಾ: ಒಕ್ಸಿಪಿಟಲ್ ನರ್ವ್ ಸ್ಟಿಮ್ಯುಲೇಶನ್)
- ಸ್ಫೆನೊಪ್ಯಾಲೆಟೈನ್ ಗಾಂಗ್ಲಿಯೋನ್ MIPSI

ತಲೆನೋವಿನ ಔಷಧಿಗಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಯಾವುದು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ?

- ಒಟ್ಟಾರೆ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಇತರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳೊಂದಿಗೆ ಪೂರಕವಾದ ತಲೆನೋವಿನ ಔಷಧಿಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ಗರಿಷ್ಟಗೊಳಿಸಬಹುದು.

- ವ್ಯಾಯಾಮ
- ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು
- ಊಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಸಂಭಾವ್ಯ ಪ್ರಚೋದಕ ಆಹಾರವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು
- ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು
- ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

Issued in Public Interest by

Program sponsored by
Mylan Pharmaceuticals Pvt. Ltd.
A Viatris Company

VIATRIS™