



# തലവേദനയെ മനസിലാക്കുക



തലയുടെ ഏതു ഭാഗത്ത് ഉണ്ടാകുന്ന വേദനയെയും തലവേദന എന്നു പറയാം. അത് തലയുടെ ഒന്നോ അല്ലെങ്കിൽ ഇരുവശങ്ങളിലുമോ ഉണ്ടാകാം, ഒരു നിർദ്ദിഷ്ട സ്ഥാനത്തു മാത്രമാകാം അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കേന്ദ്രത്തിൽനിന്ന് തലയിൽ ഉടനീളം പ്രസരിക്കാം. തലവേദന ഒരു മുൻചെയ്യുള്ള വേദന പോലെയാണ്. ഒരു തുടിക്കുന്ന അനുഭൂതി അല്ലെങ്കിൽ ഒരു മാന്ദ്യം ഉണ്ടാക്കുന്ന കടച്ചിൽ. അത് ക്രമേണയായി അല്ലെങ്കിൽ പെട്ടെന്നുണ്ടാകാം. അത് ചിലപ്പോൾ ഒരു മണിക്കൂറിൽ കുറവു സമയം മാത്രമാകാം അല്ലെങ്കിൽ ദിവസങ്ങളോളം നീണ്ടുനിൽക്കാം. ഓരോരുത്തരും അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ എപ്പോഴെങ്കിലും തലവേദന അനുഭവിച്ചിരിക്കും.<sup>2</sup>



## പ്രൈമറി തലവേദനകളുടെ സാമാന്യ ഇനങ്ങളെ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു

<b>ടെൻഷൻ തലവേദന</b>	<b>മൈഗ്രേൻസ്</b>	<b>ക്ലസ്റ്റർ തലവേദന</b>	<b>സെർവിക്കോജെനിക് തലവേദന</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ചുമലുകൾ, കഴുത്ത്, തലയോട്, താടി എന്നിവയിലെ പേശികൾ വലിയുന്നതുമൂലം ഉണ്ടാകുന്നു</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>അവ മിക്കവാറും തലയുടെ ഒരു വശത്തെ വേദനയാണ്.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ഇത് തലയുടെ ഒരു വശത്ത്, സാധാരണയായി കണ്ണിനു പുറകിൽ, ഉണ്ടാകുന്ന കടുത്ത വേദനയാണ്.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ഇത് ഉടലെടുക്കുന്നത് സെർവിക്കൽ സ്പൈനൽനിന്നാണ്, തലയിലും കഴുത്തിന്റെ ഭാഗത്തും വേദന തോന്നും</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>മനഃക്ലേശം, മനോവിഷാദം അല്ലെങ്കിൽ ഉൽക്കണ്ഠയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടത്</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ഇവ വെളിച്ചം, ശബ്ദം ഒപ്പം/അല്ലെങ്കിൽ മണങ്ങളോട് അസഹ്യത അതുപോലെ ഓക്കാനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ഇതോടൊപ്പം കൺപോളയിൽ വിക്കം, ബാധിച്ച കണ്ണിന് ചുവപ്പും വെള്ളമാലിപ്പും, മൂക്കൊലിപ്പ്, മൂക്കടപ്പ് എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ഇതോടൊപ്പം കഴുത്തിന്റെ ചലന പരിധി കുറയുന്നു ഒപ്പം ഇപ്സിലേറ്റൽ നെക്ക്, ചുമൽ, അല്ലെങ്കിൽ കൈത്തണ്ട വേദനയും.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>അമിതമായി ജോലി ചെയ്യൽ, വേണ്ടത്ര ഉറക്കമില്ലായ്മ, ഭക്ഷണം വിട്ടുകളയൽ, മദ്യപാനം എന്നിവ സാധാരണ പ്രേരക കാരണങ്ങളാണ്.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>കാലാവസ്ഥയിലെ മാറ്റങ്ങൾ, ഉറക്കമില്ലായ്മ, നിർജലീകരണം, വിശപ്പ്, കടുത്ത മണങ്ങൾ, മദ്യം അതുപോലെ ആർത്തവം എന്നിവ സാധാരണ പ്രേരക വസ്തുതകളാണ്.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>പുകയില, മദ്യം, കടുത്ത വെളിച്ചം, ചൂടേറിയ താപനിലകൾ, ഭക്ഷണത്തിലെ നൈട്രേറ്റ്സ് എന്നിവയാണ് സാമാന്യ പ്രേരകങ്ങൾ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>നെക്ക് ട്രോമ, വിപ്ലാഷ്, സ്ട്രെയിൻ, അല്ലെങ്കിൽ തല, കഴുത്ത്, അല്ലെങ്കിൽ ചുമൽ പേശികളുടെ ക്രോണിക് സ്പാസംസ് ഉള്ളത് ഈ ഭാഗങ്ങളുടെ സംവേദനത്വം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.</li> </ul>

## ഒരു പെയിൻ ഫിസിയ്യൻ സമീപിക്കുക



- നിങ്ങൾക്ക് ഒരു പ്രിസ്ക്രിപ്ഷൻ കൂടാതെ ലഭിക്കുന്ന വേദന മരുന്ന് കൂടെക്കൂടെ ആവശ്യമെങ്കിൽ
- നിങ്ങൾക്ക് കടുത്ത തലവേദനയുണ്ട് എന്നാൽ പേരു പറഞ്ഞു വാങ്ങുന്ന വേദന മരുന്ന് സഹായകമാകുന്നില്ലെങ്കിൽ
- നിങ്ങളുടെ നൈമിഷ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ജോലി/സ്കൂൾ വിട്ടുപോകുന്നെങ്കിൽ, തലവേദന നിങ്ങളുടെ ജീവിത ഗുണമേന്മയെ ബാധിക്കുന്നെങ്കിൽ

### ഒരു പെയിൻ ഫിസിയ്യൻ തലവേദനകളുടെ ചികിത്സയായുള്ള പ്രത്യേക പോംവഴികൾ നൽകി സഹായിക്കും

ഒരു പെയിൻ ഫിസിയ്യൻ മരുന്നുകളുടെ ഒരു സംയുക്തവും മിനിമലി ഇൻവേസീവ് പെയിൻ ആന്റ് സ്പൈൻ ഇന്റർവെൻഷനും (MIPSI) ഉൾപ്പെട്ട നിർദ്ദിഷ്ട ചികിത്സാ പദ്ധതികൾ നിർമ്മിച്ച് ഒരു സവിശേഷ പോംവഴി നൽകും. ഈ നടപടിക്രമങ്ങൾ ഡയറക്ടറേറ്റ് ക്ലിനിക്കൽ അതുപോലെ തെറാപ്യൂട്ടിക് മൂല്യം ഉള്ളതായിരിക്കും. പരീക്ഷണങ്ങൾക്കു പുറമെ ഒരു സംഗ്രഹിത ശാരീരിക പരിശോധന നടത്തുന്നത് തലവേദന അല്ലെങ്കിൽ മൈഗ്രേൻ നിയന്ത്രണത്തിനുള്ള മികച്ച പ്രതിവിധി നിർണ്ണയിക്കുവാൻ സഹായിക്കും.

### വേദന മരുന്നുകൾ

- വേദന ഒപ്പം ലക്ഷണങ്ങളിൽനിന്നും ആശ്വാസം
- സംഭവിക്കുന്നത് കുറയ്ക്കുവാൻ പ്രതിരോധ ചികിത്സാക്രമം

### മിനിമലി ഇൻവേസീവ് പെയിൻ ആന്റ് സ്പൈൻ ഇന്റർവെൻഷൻ

- ഫാസെറ്റ് ജോയിന്റ് ഇഞ്ചക്ഷൻ
- എപ്പിഡൂറൽ സ്റ്റൈറോയിഡ് ഇഞ്ചക്ഷൻ
- സ്റ്റൈലോക്സ് ഗാംഗ്ലിയൻ ഛിദ്രവേദന
- ബോട്ടോക്സ് ഇഞ്ചക്ഷൻ
- റേഡിയോഫ്രീക്വൻസി അബ്ലേഷൻ
- ക്രയോഅബ്ലേഷൻ
- നെർവ് ഛിദ്രവേദന (അതായത് ഒക്കിപിറ്റൽ, സുപ്രാട്രാക്ലിയർ, സുപ്രാഓർബിറ്റൽ)
- ട്രിഗർ പോയിന്റ് ഇഞ്ചക്ഷൻ
- പെറിഫെറൽ നെർവ് സ്റ്റിമുലേഷൻ (അതായത് ഒക്കിപിറ്റൽ നെർവ് സ്റ്റിമുലേഷൻ)
- സ്ഫിനോപാലറ്റ്സ് ഗാംഗ്ലിയൻ ഛിദ്രവേദന

### തലവേദന മരുന്നുകളുടെ ഫലവത്തത വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ എന്തെല്ലാം സഹായിക്കും?

- സാമാന്യ ഭക്ഷണമാവുന്നപോൾ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്ന മറ്റു ജീവിതശൈലി ശുപാർശകൾ ഒപ്പമുണ്ടാകുന്നത് തലവേദന മരുന്നിന്റെ ഫലവത്തത മികച്ചതാക്കാം.

- വ്യായാമം**
- ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക**
- ഭക്ഷണം വിട്ടുകളയാതിരിക്കുക ഒപ്പം ആഹാരക്രമത്തിൽ സംഭാവ്യ പ്രേരക ഭക്ഷണങ്ങളെ ഒഴിവാക്കുക**
- നന്നായി ഉറങ്ങുക**
- ശാന്തമായിരിക്കൽ തിരഞ്ഞെടുക്കുക**



Issued in Public Interest by



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

