மைக்ரேன் (Migraine) எனும் ஒற்றைத் தலைவலி...

Dr. A.B. ஃபரூக் அப்துல்லா, பொதுநல மருத்துவர், சிவகங்கை

Tamil Psychiatry Journal, Vol. I, Issue - 2, July - September 2025, Page 15 - 17

மைக்ரேன் எனும் ஒற்றைத் தலைவலியானது வெடீர் வெடீர் என்று சுத்தியலைக் கொண்டு தலையில் அடித்தாற் போன்ற வலியை ஏற்படுத்துவதாக மக்கள் கூறுவதைக் கேட்கும் போது, உண்மையில் அது எத்தனை பிணி தரும் அனுபவமாக இருக்கும் என்பதை யூகிக்க முடியும்.

ஆண்களை விட பெண்கள் அதிகம் இந்த ஒற்றைத் தலைவலியினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். பல குடும்பங்களில் தாய், அவரது மகள்கள் முதல் பேத்திகள் வரை அனைவருக்கும் மைக்ரேன் இருப்பதைப் பார்த்து வருகிறோம். வாழ்க்கைத் தரத்தை வெகுவாக பாதிக்கும் இந்த தலைவலியானது, பாதிப்புக்குள்ளாகும் நபரின் செயல்திறனை வெகுவாக குறைக்கும் தன்மை கொண்டதாக இருக்கின்றது.

நன்றாக படிக்கும் ஒரு மாணவிக்கு அவர் பரீட்சை எழுதும் நாட்களுக்கு முன்பு மைக்ரேன் வந்தால், அத்தோடு படிப்பின் மீது கவனம் செலுத்த இயலாமல், முழு மூச்சுடன் படிக்க இயலாது. இதனால் மதிப்பெண்ணும் சரியும்.

இல்லற வாழ்வில் உள்ள பெண்களுக்கு இந்த தலைவலி வரும் போது, குடும்ப உறுப்பினர்கள் மீது வலிதாங்க முடியாமல் எரிச்சலடைந்து சினத்தை கக்கும் போது தேவையற்ற பல மனக்கசப்புகளும், சண்டை சச்சரவுகளும் நேருகின்றன. அலுவலகங்களில் மைக்ரேன் வலி ஏற்பட்டால், அன்றைய நாள் அத்தோடு முடிந்தது என்ற நிலை தான் பெரும்பாலும் இருக்கும். எந்தச் செயலிலும் முழுமையாக ஈடுபட இயலாமல் ஆகிவிடும்.

இந்த ஒற்றைத் தலைவலிக்கு தற்போது அறியப்பட்டுள்ள காரணங்களை பார்ப்போம்.

– மூளைக்கு குளுக்கோஸை எரிபொருளாக உபயோகிப்பதில் ஏற்படும் குளறுபடி/கோளாறு. (Reduced Glucose Metabolism by Brain)

– மூளைத் தேவைக்கும் அதிகமாக உணர்ச்சி மேலோங்கிய நிலையிலிருப்பது. (Hyper Excitability)

– உள்காயங்களால் ஏற்படும் மூளைத் தேய்மானம் (Inflammation)

மூளை நரம்பு செல்களில் உள்ள மைட்டோ காண்ட்ரியா எனும் எனர்ஜி ஃபேக்டர் முறையாக செயலாற்றாமை (Mitochondrial Dysfunction)

மேலும் மைக்ரேன் நோயாளிகளுக்கு மூளையில் க்ளூடமேட் (Glutamate) எனும் உயிர் வேதியியல் ரசாயனம் அதிகமாக சுரக்கின்றது என்றும், காபா (GABA-Gamma Amino Butyric Acid) ரசாயனம் அளவில் குறைவாக சுரப்பதாகவும் அறியப்பட்டுள்ளது.

க்ளூடமேட் ரசாயனம் என்பது எப்போதும் நம்மை ரோலர் கோஸ்டர் ரைடில் இருப்பது போலவும் ஒரு திரில்லர் பேய் படம் பார்ப்பது போன்ற உணர்விலுமே வைத்திருக்கும். இதுவே காபா ரசாயனம், அமைதியான மலைப் பகுதியில் ஆற, அமர மெதுவாக நடந்து சென்று குளிர்ந்த காற்றை மெல்லிய சாரல்களுடன் அனுபவிப்பது போன்ற அமைதியான உணர்வைத் தரக்கூடியது.

இத்தகைய பிரச்சனைகளை கண்டறிந்த பின் இதற்கு தீர்வு என்ன? இப்படி காரணம் ஏதுமின்றி வரும் மைக்ரேன் தலைவலியை கட்டுப்படுத்திட முடியுமா? என்று ஆய்வுகள் நிகழ்ந்துள்ளன. நிகழ்ந்தும் வருகின்றன.

மைக்ரேனால் பாதிக்கப்படுபவர்களில் பெரும்பான்மை பெண்களாகவும், அதிலும் பெரும்பான்மை உடல் பருமன் கொண்டவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். எனவே, உடல் எடையைக் குறைப்பது என்பது மைக்ரேன் தலைவலியின் வீரியத்தை குறைப்பதாக பல ஆய்வுகள் கூறகின்றன.

உடல் எடையைக் குறைப்பதற்கு பல வழிகள் உண்டு– கலோரி குறைவாக உண்பது அல்லது கலோரி குறைவாக உண்பதுடன் சேர்த்து உடற்பயிற்சி செய்வது. இவற்றால் உடல் எடையைக் குறைக்க முடியும். ஆனால் தற்போதைய ஆய்வுகள் "கீடோன்கள்" மூலம் மைக்ரேனைக் கட்டுப்படுத்த முடியுமா என்பது நோக்கி நகர்ந்து வருகின்றன. நம்

உடலில் கீடோன்களை உற்பத்தி செய்து, கீடோன்கள் உதவியுடன் மூளையை இயக்கும் போது, மூளை எந்த சச்சரவுமின்றி செய்லபடுகின்றது என்று ஆய்வுகள் சான்றுகளுடன் பகிர்கின்றன.

கிட்டத்தட்ட இதேப் பிரச்சனையுடன் இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு வரும் மருந்துகளால்–தீராத வலிப்பு நோய்க்கு கீடோன்கள் உதவி புரிந்து வருகின்றன. நம் மூளையானது இரண்டு வகையான எரிபொருள்கள் மூலம் இயங்கும்.

ஒன்று குளுக்கோஸ் (நாம் அனைவரும் அறிந்த எரிபொருள்)

இரண்டு –கீடோன்கள் (பலரும் அறிந்திராத எரிபொருள்)

இதில் கீடோன்கள் மூளைக்கு மிகச்சிறந்த எரிபொருளாக இருக்கும் தகுதி வாய்ந்தவை.

காரணம்

1. கீடோன்கள் உற்பத்தியின் போது குளுக்கோஸ் உற்பத்தியில் வெளியிடப்படுவதைப் போன்ற தேவையற்ற ஊறு செய்யும் கழிவுகள் வெளிப்படுவதில்லை. (Ketones are Clean Fuel)

2. கீடோன்களை நம்பி மூளை இருக்கும் போது, குளுக்கோஸை நம்பி இருக்கும் போது ஏற்பட்ட கொள்முதல் உபயோகப்படுத்தும் கோளாறுகள் நேர்வதில்லை (Ketones are Energy efficient)

3. கீடோன்கள் மூளை செல்களின் தேவையற்ற உணர்ச்சி ஊக்கநிலையை மட்டுப்படுத்துகின்றன. (Ketones control hyper excitability)

4. கீடோன்களை பிரதான எரிபொருளாக தேர்ந்தெடுக்கும் போது, குளுட்டமேட் அளவுகள் குறைந்து GABA அளவுகள் கூடுகின்றன. இதனால் அமைதியான நிலை ஏற்படுகின்றது.

5. கீடோன்களை எரிபொருளாக மாற்றியமைத்தபின், ரத்தத்தில் ஏறும்/இறங்கும் குளுக்கோஸ் அளவுகள் பொறுத்து, மூளையின் செயல்பாடுகள் மாறுவதில்லை.

மேற்சொன்ன பல விஷயங்கள் மூலம் கீடோன்கள் மைக்ரேன் தலைவலி வராமலும், வலிப்பு நோயையையும் கட்டுப்படுத்தக்கூடும். இத்தகைய கீடோன்களை எவ்வாறு உற்பத்தி செய்வது?

கீடோன்களை உணவிலிருந்து உற்பத்தி செய்ய மாவுச்சத்தை தினசரி 40 கிராமுக்கு மிகாமல் எடுக்க வேண்டும். தேவையான அளவு புரத சத்தும், கொழுப்புச் சத்தும் எடுக்கும் போது, நமது உடல் கீடோன்களை உற்பத்தி செய்து, நமது மூளை பெரும்பான்மையான கீடோன்கள் மூலம் செயல்படும். இதை உணவு மூலம் அடையும் கீடோசிஸ் நிலை என்கிறோம் (Nutritional Ketosis).

இத்தகைய கீடோஸிஸ் நிலையில் பலருக்கும் மைக்ரேன் தலைவலி முன்பு இருந்ததை விடவும், வீரியத்தில் குறைதல், இரண்டு தலைவலிகளுக்கு இடையேயான கால அளவு நீடித்தல், அடிக்கடி வரும் தலைவலி அரிதாகிப் போவது போன்ற நன்மைகள் ஏற்பட்டு வந்துள்ளதாக பல ஆய்வு முடிவுகள் உள்ளன.

மைக்ரேன் இருப்பவர்கள் செய்யக்கூடாதவை, செய்ய வேண்டியவை குறித்து காண்போம்:

முதலில் செய்யக் கூடாதவை இவையெல்லாம் மைக்ரேன் தலைவலியை தூண்டும் வலிமை பெற்றவை.

– அதிக மன அழுத்தம்/அதீத உடற்சோர்வு

– உணவுகளை அதன் முறையான இடைவெளியில் உண்ணாமல், காலம் தாழ்த்தி உண்பது அல்லது பட்டினி கிடப்பது மைக்ரேனை கிளப்பி விடும்.

– தூக்கமின்மை அல்லது பொழுது முழுவதற்கும் தூங்குவது, இரண்டுமே தவறு.

– பெண்களுக்கு மாதவிடாய் கால ஹார்மோன் மாற்றங்கள் மற்றும் கருத்தடை மாத்திரை உட்கொள்ளல் மைக்ரேனை தூண்டுபவை.

– மலை வாசஸ்தலங்களுக்கு செல்வது அல்லது உயரமான இடங்களில் இருந்து கீழே வருவது, அதிக காற்று அடிப்பது.

– அதீத உடற்பயிற்சி

– காபி அதிகம் அருந்துதல்

– இனிப்பு சுவை கொண்ட பொருட்களை உண்பது. (சீனி / நாட்டுச் சர்க்கரை / தேன் முதற் கொண்டு இனிப்பு என்று நாக்கில்பட்டால் தலைவலி தூண்டப்படலாம்)

– பீட்ருட், முள்ளங்கி, ஸ்பினாச் கீரை, செலரி போன்ற நைட்ரேட் அடங்கிய உணவுகளும், சிலருக்கு சிவப்பு மாமிசமும், கடல் உணவுகளும் தலைவலியை கிளப்பலாம்.

– அனைத்து வகை குளிர்பானங்கள் / பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்ட பழச்சாறுகள்!

– உணவாக உட்கொண்டால் உடலில் குளுக்கோஸை ஏற்றும் மாவுச்சத்து மிகும் உணவுகள்

– வாசனை திரவியங்கள் / சிகரெட் புகையின் வாசனை

– மிக அதிக ஒலி

மேற்கூறப்பட்ட அனைத்தும் மைக்ரேனை தூண்டக்கூடியவை.

மைக்ரேனால் பாதிப்படைந்திருந்தால் மருத்துவரைச் சந்தித்து சிகிச்சை பெறவேண்டும். கூடவே உணவு முறையை "குறைமாவு" (low carbonydrate) உணவு முறையாக மாற்றவேண்டும்.

இனிப்பின் மீது நா கொண்ட ஆசையை விட்டொழிக்க வேண்டும்.

மன அமைதி தரும் விஷயங்களை செய்ய வேண்டும்.

மன அழுத்தத்தை குறைக்க வேண்டும். இயலாவிட்டால் மனநல மருத்துவரை சந்தித்து கவுன்சிலிங் சிகிச்சை பெறவேண்டும்.

குறைந்த மாவு உணவு முறை+மிதமான உடற்பயிற்சி + மருத்துவ சிகிச்சை + மன அமைதியான வாழ்க்கை. இவை நான்கும் மைக்ரேனில் இருந்து நல்ல விடுதலையை தரவல்லவை.

Reference:

1. Di Lorenzo C, Pinto A, lenca R, Coppola G, Sirianni G, Di Lorenzo G, et al. A Randomized Double-Blind, Cross-Over Trial of very Low-Calorie Diet in Overweight Migraine Patients: A Possible Role for Ketones? Nutrients, 2019;11(8).
2. Barbanti P, Fofi L, Aurilia C, Egeo G, Caprio M. Ketogenic diet in migraine: rationale, findings and perspectives. Neurol Sci. 2017;38(Suppl 1):111-5.
3. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30974836/
4. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31586135/
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6520671/
6. https://www.acpjournals.org/doi/10.7326/0003-4819-2-4-341
7. https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/245128
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6722531/