බොහෝ රෝගීන්ට ටෙන්ෂන් හිසරදය හටගන්නේ එදිනෙදා ජීවිතයේ හැල හැප්පීම් වලදී මෙන්ම කාර්ය බහුල ජීවිතයකදී මුහුණ දෙන්නට සිදුවන විවිධාකාරයේ මානසික ආතතියන්ට ගොදුරු වීමත් මා කලින් සඳහන් කලාක් මෙන් ඝෝෂාකාරී ශබ්ද මෙන්ම පරිගණක, සුපිරිවෙළඳ සැල් වල ප්‍රදීප්ත විදුලි පහන් වලින් නිකුත්වන ආලෝකය වැනිදෑට නිරන්තරයෙන්ම ගොදුරු වීමත් නිසා බව බොහෝ දුරට පෙනීගොස් ඇති කරුණකි.

ශාරීරික ව්‍යායාම මෙන්ම මනස සැහැල්ලු කල හැකි මානසික ව්‍යායාමවල නියැලීමත් අතීතයත් අනාගතයේත් පමණක් ජීවත්වන්නට පුරුදුව සිටින අප බොහොමයක් දෙනාට මනස මේ මොහොතේ රඳා ගැනීමට ඉතා අපහසු කාර්යකි. උදාහරණයක් හැටියට දිගු දවසකට පසුව සැහැල්ලු නින්දක් බලාපොරොත්තුවෙන් නිදි ඇඳට පිවිසෙන අපිල නිදාගන්නවා වෙනුවට කරන්නේ ගතවූ දිනය ගැනත් හෙට කරන්නට තිබෙන දෑ ගැනත් තව දුරටත් කල්පනා කරමින් ' නිදාගන්නටවත් මට වාසනාවක් නැහැනෙ කියමින් පසුතැවිලි වීම නොවේද?' ටෙන්ෂන් හිසරදය අඩුකරන්නට හේතුවේ.

මෙල්බන් නගරයේ වෙස්ටන් මහ රෝහලේ ස්නායු රෝග ඒකකයේ
ස්නායු රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය
තිස්ස විජේරත්න

ටෙන්ෂන් හිසරදය

අද නම් මට කලින් ගෙදර යන්න වෙයි වගෙයි ඃ ඔලුව පුපුරන්න වගෙ රිදෙනවා ඃ නළල දෙපැත්තම තද පටියකින් තිර කරල මිරිකල අල්ලගෙන ඉන්නව වගේ රිදෙනවා ඃ

මෙවැනි පීඩාකාරී හිසරදයක රස නොවිඳි කෙනෙකු නොමැති තරම් කීවත් නිවැරදි තරමට ටෙන්ෂන් හිසරදය අප අතරේ බහුලව පවතී.

හිසරදය ඇති කරන්නට තවත් බහුල හේතුවක් වන ටෙන්ෂන් හිසරදය ගැන අද සන්නස තුලින් කතා කරන්නට අපි අදහස් කලෙමු.

හිස දෙපැත්තම තද පටියකින් තද කරනවා මෙන් දැනී වරින් වර හෝ දිගින් දිගටම පීඩා දෙන හිසරදයක් හැටියට ටෙන්ෂන් හිසරදය මතුවිය හැකිය. ටෙන්ෂන් හිසරදය ඇතිවන ප්‍රධාන ආකාර දෙකක් වේ.
1 වරින් වර හට ගන්නා ටෙන්ෂන් හිසරදය
2 දිගු කළක් තිස්සේ පවතින කාලික ටෙන්ෂන් හිසරදය
ටෙන්ෂන් හිසරදයේ ඇති ප්‍රධානතම රෝග ලක්ෂණයක් වන්නේ මයිග්‍රේන් හිසරදයේ මෙන් ඇස් පෙනීම සම්බන්ධ රෝග ලක්ෂණාල ඔක්කාර ගතිය වමනය හටගන්නා ස්වභාවය හෝ ක්‍රමයෙන් පැතිරෙන මුහුණේ හෝ අතපයේ හිරිවැටීම වැනි රෝග ලක්ෂණ නොමැතිව තද තෙරපුමක් සේ හිස දෙපැත්තේම හිසරදය හටගැනීමයි. ටෙන්ෂන් හිසරදයෙන් පෙලෙන විට ආලෝකයට ඔරොත්තු නොදීම හෝ ශබ්දයට ඔරොත්තු නොදීම අත්විදින්නට ඇති නමුත් මයිග්‍රේන් *අවාසනාවකට මෙන් මෙවැනි හිසරදයෙන් පෙලෙන බොහෝ රෝගීන් තමන්ගේ හිස තුල පිළිකාවක් වැනි බරපතල රෝගයක් ඇතැයි තදින් සිතාගෙන දිගින් දිගටම ඒ ගැන කල්පනා කිරීමත් ඒ නිසාම හටගන්නා දැඩි කලකිරීමත් නිසා තවදුරටත් මානසික ආතතියටත්ල කාන්සාවටත් ගොදුරු වීම නිසා තමන්ගේ ටෙන්ෂන් හිසරදය කබලෙන් ලිපට වැටුණු තත්වයකට පත්කරගන්නා අවසථාද හිග නැත.*

හිසරදයේ මෙන් මෙම රෝග ලක්ෂණ දෙකම පවතින්නේ නැත.

තවත් වැදගත් කරුණක් වන්නේ මයිග්‍රේන් හිසරදයෙන් පෙලෙන විට ඇවිදීම සිරුර වෙහෙසා වැඩ කිරීම වැනි දේවල් හිසරදය වැඩි කරන්නට හේතු වන නමුත්ල ටෙන්ෂන් හිසරදයේ එවැනි නැඹුරුතාවක් දක්නට නොලැබීමයි.

රෝග ලක්ෂණ ගැන තව දුරටත්

ටෙන්ෂන් හිසරදය වරින්වර හෝ දිනපතා හටගන්නා හිසරදයක් හැටියට මතුවිය හැකි බව අපි මුලින් සඳහන් කලෙමු. වැඩපලෙහි හෝ කාර්යාලයෙහි විධාබර දවසකල විවධාකාරයේ ආලෝකධාරාවන්ට පරිඝණක ල සුපිරි වෙළඳසැල් වල දීප්තිමත් විදුලි පහන් වැනි මෙන්ම නිරන්තර ශබ්දයන්ට මෙන්ම මානසික ආතතිය බෙහෙවින් වැඩිකරන සිදුවීම් ගණනාවකට එක පිට එක මුහුණලා සිටින විට ටෙන්ෂන් හිසරදයකට ගොදුරු නොවුන කෙනෙක් නොමැති තරමට ටෙන්ෂන් හිසරදය සුලභ බව සඳහන් කිරිම වටී.

ටෙන්ෂන් හිසරදය සහ ලෙඩ නිවාඩු

මීට වසර නමයකට පමන පෙර සිදු කල පරීක්ෂණයකට අනුව පෙනී ගිය කරුණක් නම් වරින්වර හට ගන්නා ටෙන්ෂන් හිසරදය නිසා දළවශයෙන් වසරකට ලෙඩ නිවාඩු නවයක් හෝ දහයක් පමණ දමන්නට සිදුවන බවත්ල ටෙන්ෂන් හිසරදයෙන් පෙලෙන රෝගීන් අතුරින් 44%කට පමණම සංඛ්‍යාවකට සිය රාජකාරිය උපරිම කාර්යක්ෂමතාවයකින් කරගන්නට නොහැකිවූ බවත්ය.

ටෙන්ෂන් හිසරදයේ විවිධ ප්‍රභේද

බොහෝ රෝගීන් පවසන්නේ ඔවුන්ගේ හිසේ බර ගතියල තද පීඩනයල පටියකින් තදින් බැඳ දැම්මාක් සේ හිසේ ඇති ස්වභාවයල හිස මත ඉමහත් බරක් පවතින්නාක් සේ දැනීමල වැනි වේදනාවකින් ඔවුන් පෙලෙන බවයි. කලාතුරකින් මෙන් හිසේ පිටුපස කොටසේ ක්ෂණිකව ඇතිවී නැතිවෙන හිටිහැටියේ හිසේ පිටිපස්සට අයිස් දැම්මාක් මෙන් දැනෙන ක්ෂණයකින් ඇතිවී නැතිවෙන වේදනාවකින් පෙලෙන රෝගීන්ද අපට හමුවී ඇතිබව මෙහිදී සඳහන් කරනු වටී.

ටෙන්ෂන් හිසරදය හට ගන්නේ ඇයි?

බොහෝ රෝගීන්ට ටෙන්ෂන් හිසරදය හටගන්නේ එදිනෙදා ජීවිතයේ හැල හැප්පීම් වලදී මෙන්ම කාර්ය බහුල ජීවිතයකදී මුහුණ දෙන්නට සිදුවන විවිධාකාරයේ මානසික ආතතියන්ට ගොදුරු වීමත් මා කලින් සඳහන් කලාක් මෙන් ඝෝෂාකාරී ශබ්ද මෙන්ම පරිඝණක සුපරිවෙළඳ සැල් වල ප්‍රදීප්ත විදුලි පහන් වලින් නිකුත්වන ආලෝකය වැනිදෑට නිරන්තරයෙන්ම ගොදුරු වීමත් නිසා බව බොහෝ දුරට පෙනීගොස් ඇති කරුණකි. අවාසනාවකට මෙන් මෙවැනි හිසරදයෙන් පෙලෙන බොහෝ රෝගීන් තමන්ගේ හිස තුල පිළිකාවක් වැනි බරපතල රෝගයක් ඇතැයි තදින් සිතාගෙන දිගින් දිගටම ඒ ගැන කල්පනා කිරීමත් ඒ නිසාම හටගන්නා දැඩි කලකිරීමත් නිසා තවදුරටත් මානසික ආතතියටත්ල කාන්සාවටත් ගොදුරු වීම නිසාත් තමන්ගේ ටෙන්ෂන් හිසරදය කබලෙන් ලිපට වැටුණු තත්වයකට පත්කරගන්නා අවසථාද හිග නැත.

ටෙන්ෂන් හිසරදයට ප්‍රතිකාර කරන ආකාරය

ටෙන්ෂන් හිසරදයේ රෝග ලක්ෂණ වලින් පෙලෙනවානම් ඔබේ හිතේ බරපතල රෝගයක් ඇති බවත් මේක නම් මහ කරුම හිසරදයක් යැයි තමන්ටම කියා ගනිමින් වරින්වර පසුතැවිල්ලටත් කාන්සාවටත් ලක්වෙමින් තවදුරටත් ඔබේ හිසට වදදෙමින් සිටීම වලකා ඔබේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා ලඟට ගොස් හසරදය ගැන වැඩිදුර වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමත් තමන්ට පවතින්නේ ටෙන්ෂන් හිසරදයම බව නිශ්චිතවම නිගමනය කර ගැනීමත් මුලින්ම කල යුත්තකි.

ඇතැම් විටක ඔබට කාන්සාව විශාදය '' ඇන්ක්ලයිටි සහ ඩිප්‍රෙෂන් '' වැනි රෝග ලක්ෂණ තිබිය හැකි අතර එවැනි රෝග ලක්ෂණ තිබෙනවානම් ඒ සඳහා මූලික ප්‍රතිකාර කිරිමත් ටෙන්ෂන් හිසරදය අඩුකරගන්නට හේතුවේ.

මේ සියලු කරුණු වලට අමතරව වෛද්‍ය උපදෙස් අනුවල නුවණින් යුතුව වේදනා නාශක බෙහෙත් පාවිච්චි කිරීමත් කලාතුරකින් පාහේ මාස කිහිපයක් තිස්සේ රෝග නිවාරණ ඖෂධ පාවිච්චි කිරිමත් ඔබට සිදුවිමට ඉඩ ඇති බව මෙහිදී සඳහන් කල යුතුය.

ජීවිතය දෙස උපේක්ෂා සහගතව බැලීමත් සන්සුන් සහ සැහැල්ලු මනසකට උරුමකම් කීමත් ටෙන්ෂන් හිසරදය අඩුකරන්නට බෙහෙවින්ම දායක වන බවද මෙහිදී සඳහන් කල යුතුය.