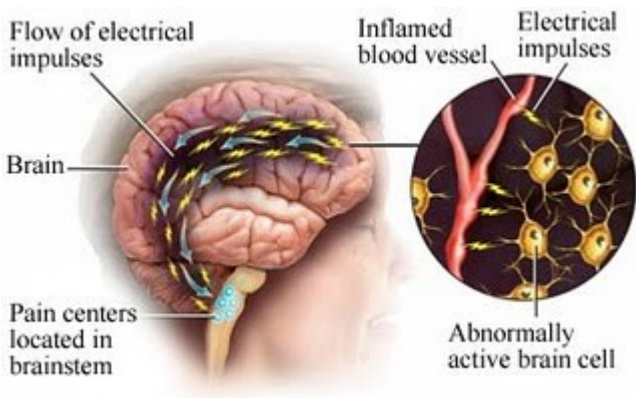


Migraine ဆိုတဲ့ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်တဲ့ ရောဂါ



မိုက်ဂရိမ်း ဆိုတာ ဘာလဲ ...?

မိုက်ဂရိမ်းဆိုတာ ဦးခေါင်းထဲမှာ အထူးသဖြင့် တစ်ဖက်တည်း (unilateral) မှာ အရမ်းပြင်းထန်တဲ့ နှလုံးခုန်သံလိုမျိုး (သို့မဟုတ်) ဦးခေါင်းထဲသို့ အလွန်ပြင်းထန်တဲ့ တုန်ခါမှုမျိုး ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း တဒိတ်ဒိတ်၊ တဆစ်ဆစ် ကိုက်နေခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ် ။ ဘာတွေနဲ့တွဲပြီး ဖြစ်တတ်သလည်းဆိုတော့ ပျို့ခြင်း ၊ အန်ခြင်း ၊ အလင်းစူးစူးကို မခံနိုင်ခြင်း ၊ အသံ အနံ့ စူးစူးတွေကို မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်ခြင်း တို့နဲ့ တွဲလာတတ်ပါတယ် ။ ဒီခေါင်းကိုက်တာဟာ ခဏ ခဏ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပြီး မိုက်ဂရိမ်းခံစားရလေ့ရှိတဲ့ အသက်အရွယ်တွေမှာတော့ သိပ်ပြင်းထန်လေ့ မရှိပါဘူး ။



အမျိုး အစားများ.....။

မိုက်ဂရိမ်းကို သူတို့ ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ လက္ခဏာများအရ အမျိုးအစားများခွဲခြားနိုင်ပါတယ် ။ ထင်ရှားတဲ့ ၂ မျိုးကတော့ Migraine with aura နဲ့ Migraine without aura တို့ပဲဖြစ်ပါတယ် ။ အခြားသိပ်မထင်ရှားတဲ့ အမျိုးအစားတွေကတော့ Abdominal migraine , Basilar artery migranien , Carotidynia , Headache - free migraine (aura withoutmigraine) , Ophthalmoplegic migraine / Ocular migraine နဲ့ Status migrainosus တို့ပဲဖြစ်ကြပါတယ် ။အချို့သော

မိန်းမတွေမှာ ရာသီလာနေစဉ် သို့မဟုတ်

လာခါနီး အချိန်မှာ ဒီမိုက်ဂရိမ်း ရောဂါကို ခံစားကြလေ့ရှိပါတယ် ။ ဒီလိုမျိုးခေါင်းကိုက်ခြင်းကို ရာသီမိုက်ဂရိမ်း (menstrual migraines) လို့ခေါ်ပါတယ် ။ ဒါဟာ ဘာနဲ့ဆက်နွယ်နေသလည်းဆိုတော့ ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုတွေ နဲ့ တခါတရံ (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် မှာ တော့ ဖြစ်ပေါ်တာ နည်းလေ့ရှိပါတယ် ။ တချို့မိန်းမတွေမှာတော့ ပထမအကြိမ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း နဲ့ သွေးဆုံးပြီးချိန်တွေမှာ မိုက်ဂရိမ်းကို ခံစားရလေ့ရှိပါတယ် ။

Migraine with aura ဆိုတာဘာလဲ?

ဆိုလိုတာကတော့ ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ သဘာဝဖြစ်စဉ်များ (neurological phenomenon) aura က ခေါင်းမကိုက်ခင် ၁၀ မိနစ်

(သို့မဟုတ်) နာရီပက်အလိုမှာ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ပါတယ် ။ Auras အများစုဟာ အမြင်အာရုံနဲ့သက်ဆိုင်ပြီး အရာဝတ္ထုတွေ ပတ်လည်မှာ တောက်ပပြီးတံလျှပ်ကဲ့သို့ စူးရှတဲ့ အလင်းရောင်တွေ ခံစားရလေ့ရှိတယ် ။အမြင်အာရုံ မြင်ကွင်းရဲ့ အစွန်းတွေမှာ အဲဒီလိုမျိုးတွေရလေ့ရှိပြီး အဲဒါကို Scintillating scotomas လို့ခေါ်ပါတယ် ။ ကွေ့ကွေ့ကောက်ကောက်လိုင်းတွေ Zigzag lines နဲ့မဖြစ်နိုင်သည်များကို စိတ်ကူးယဉ်ခြင်း Castles (teichopsia) နဲ့ တွန့်လိမ်နေတဲ့ပုံရိပ်တွေကို တွေ့ရလေ့ရှိခြင်း ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်း hallucinations တွေနဲ့ တွဲလာလေ့ရှိပါတယ် ။ ဒါ့အပြင် ယာယီအလင်း ပျောက်ကွယ်ခြင်း temporary vision loss လည်းဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ် ။ အမြင်အာရုံနဲ့မသက်ဆိုင်တဲ့ Nonvisual auras ကတော့ ကြွက်သားအားနည်းခြင်း ၊ စကားပြော အသံထွက် ဘာသာစကားမပီသခြင်း ၊ ခေါင်းမူးခြင်း ၊ အထိုင်အထတွင် မိုက်ခနဲမူးခြင်း ၊ မျက်နှာပေါ် လျှာပေါ် နှင့် ခြေချောင်းလက်ချောင်းများတွင် ထုံခြင်းကျင်ခြင်း parasthesia တို့နဲ့ တွဲလာနိုင်ပါတယ် ။

Aura ဆိုတာဘာလဲတော့ ကိုယ့်ဆီကို မိုက်ဂရိမ်းက မတိုက်ခိုက်ခင် ကြိုတင်သတိပေးတဲ့ အာရုံခံစားမှု sensation

တစ်ခုဖြစ်ပါတယ် ။ Aura ကိုခံစားရတဲ့ လူတွေဟာ လေဖြတ်ဖို့

အခွင့်အလမ်းပိုများပါတယ် ။ သိပ်ဖြစ်လေ့မရှိပါဘူး ဆို၍ ပေါ့ဆ၍ မနေသင့်ပေ ။
ငယ်ရွယ်တဲ့မိန်းမတွေမှာတောင် မိုက်ဂရိမ်းဟာ ဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့်ပါ ။ **ကိုယ်ဝန်တားဆေး (OC pills လက်ညှိုးထိုးကဒ်) တွေနဲ့ ဆေးလိပ် သောက်ခြင်းဟာ** လေဖြတ်ခြင်းကို မိုက်ဂရိမ်းမရှိတဲ့လူတွေထက် **၇ ဆ** ပိုဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ သိကို သိထားရပါမယ် ။

ဒါကြောင့် သင့်မှာ migraines with aura ရှိပြီဆိုလျှင်

ဆေးလိပ်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး မြန်မြန်ဖြတ်ပါ ။
ကိုယ်ဝန်တားဆေး (OC pill) တွေမသုံးပါနှင့်။ အကယ်၍ သုံးရမည်ဆိုပါက ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပြီး ဆေးမသောက်ခင် လေဖြတ်နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ ။

သောက်သုံးရမည့်ဆေးများမှာတော့ အများစုမှာ Ibuprofen ကဲ့သို့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ ဖြစ်ပြီး ဆရာဝန်နှင့်ပြသပါ ။ သင့်ရဲ့ ရောဂါ လက္ခဏာနှင့် ရာဇဝင် history ပေါ်မူတည်ပြီး ဆေးတွေက ကွဲပြားသွားမှာ **ဖြစ်ပါတယ် ။**
ယေဘုယျအားဖြင့် ရက်သတ္တပါတ်မှ လထိတိုင်အောင် စွဲသောက်ရလေ့ရှိပါတယ် ။

ဘယ်လိုကာကွယ်မလည်း.....?

မိုက်ဂရိမ်းကို ကာကွယ်ဖို့ကတော့ Beta Blockers ကဲ့သို့ ဆေးတွေ ဥပမာ propranolol , timolol , metoprolol , nadolol တွေရှိပါတယ် ။ ဒီဆေးတွေက သင့်ဦးခေါင်းထဲမှသွေးလွှတ်ကြောတွေ ကျယ်ခြင်းကို Beta receptors တွေကို ပိတ်ပေးခြင်းအားဖြင့် ကာကွယ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ် ။ ဒါ့အပြင် သူတို့ဟာ သွေးခဲစေသောအရာ platelets တွေကိုစုစည်းခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပြီး သွေးတွေကို လွတ်လပ်စွာ စီးဆင်းစေမှာ ဖြစ်ပါတယ် ။ Platelets ဆိုတာကတော့ သွေးခဲအောင်လုပ်ပေးတဲ့ အရာတွေပေါ့ ။ ဒါပေမယ့် Beta blockers တွေဟာ **ပန်းနာရင်ကြပ်နဲ့ လုံးဝ မတည့်ပါဘူး**
။ အကောင်းဆုံးကတော့ ဆရာဝန်နှင့် စနစ်တကျ ကုသမှုခံယူခြင်း ပဲဖြစ်ပါတယ် ။