

# अर्धशिशि आणि आयुर्वेद

सध्या येणारे आजार हे विशेषतः विचित्र जीवनशैलीतून आलेले आहेत.

अर्धशिशि, हा डोकेदुखीचा प्रकार त्या नियमाला अपवाद नाही.

आयुर्वेद अर्धशिशिमध्ये अतिशय उत्तम प्रकारे उपाययोजना सुचवतो. जीवनशैलीतील बदल, आहारातील बदल बहुतेक सर्व प्रकारची अर्धशिशि प्रथम नियंत्रित नंतर नाहीशी करू शकतो. त्यासाठी औषध-आहार-विहार या त्रिपुटीचा योग जीवनात निर्माण करावा लागतो.

डोकेदुखी हे डोकं असण्याचं स्पष्ट लक्षण असं आम्ही विनोदाने म्हणतो तरी त्या डोकेदुखीमागील विचित्रता डॉक्टर-वैद्यांनाही खरोखरीची डोकेदुखीच होते. अर्धशिशि हा डोकेदुखीचा एक प्रकार. या विकारात अर्धडोकं दुखतं म्हणून याला अर्धशिशि हे नाव. पण या घणाघाती दुखण्याची व्याप्ती खरंच अर्ध्या डोक्याएवढीच असते असं काही नाही. आयुर्वेदामध्ये शिरोरोग नावाच्या प्रकारामध्ये अकरा प्रकारच्या शिरोरोगांचं वर्णन आहे. त्याप्रकारांमध्ये शंखक, अर्धावभेदक, सूर्यावर्त, अनंतवात नावाची दुखणीही वर्णन केलेली आहेत. या सर्व प्रकारांमध्ये डोकेदुखी हे महत्त्वाचं लक्षण आहे. त्यापैकी अर्धावभेदक या प्रकाराशी अर्धशिशि हे नाव जोडलं गेलेलं आहे. पण एखादा रुग्ण जेव्हा अर्धशिशि हे लक्षण घेऊन येतो तेव्हा प्रत्यक्ष ते स्वरूप वेगळं असू शकतं. या लेखात अर्धावभेदक या व्याधीचा विचार प्रामुख्याने करणार आहोत.

शिरःशूल हे लक्षण असणारे लोक प्रत्येक घरात आढळतात. अशा व्यक्ती आपल्याला पित्ताचा त्रास आहे असं मानतात. त्यातील कित्येक लोक आपली डोकेदुखी आपल्याबरोबरच जायची या भावनेने विविध बाम आणि



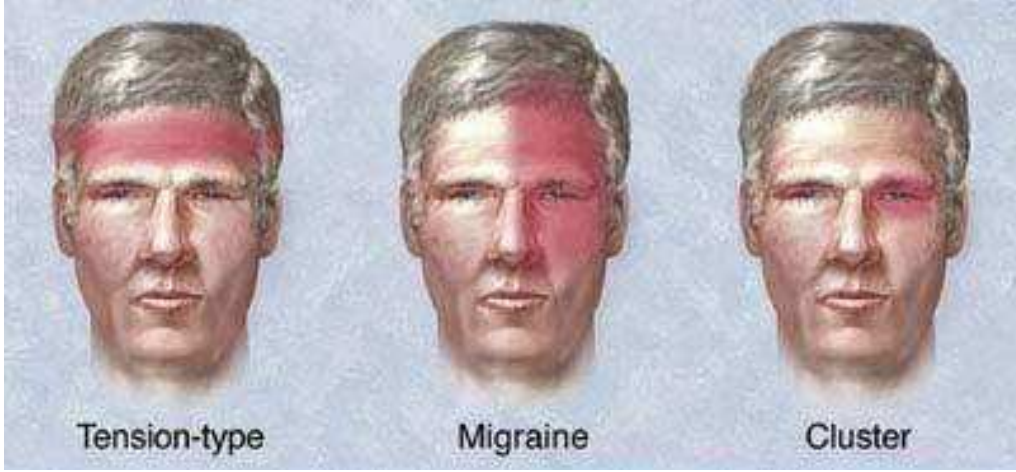
विविध औषधांची संगत करित या आजाराची जपणूक करित असतात.

डोकेदुखीमध्ये वातज, पित्तज, कफज, कृमिज असे प्रकार असतात. त्याशिवाय वर सांगितलेली नावं ही वात-पित्त-कफ अशा तिन्ही दोषांपासून होणाऱ्या शिरोरोगांची आहेत. त्यापैकी अर्धावभेदक आपण अर्धशिशि नावाने जाणतो. हा प्रकार आज migraine नावाने सर्व जाणतात. पण अर्ध डोकं दुखणं हे लक्षण अनेक प्रकारच्या डोकेदुखीमध्ये आढळतं. हे वर्णन

migraine शी जुळणारं आहे. हे वर्णन चरकाचार्य आणि सुश्रुताचार्यांनी केलेलं आहे. म्हणजेच डोकं दुखण्यासंबंधी विकार 5-7 हजार वर्षांपूर्वीपासून वैद्यकीय जगताला माहिती आहेत. वर असणारं चित्रही या आजाराचे वर्णन उत्तम प्रकारे करत आहे. ही डोकेदुखी सर्व वयोगटांना ग्रासते. पण वेगवेगळ्या गटांनुसार त्या डोकेदुखीचा अर्थ आणि गंभीरता मात्र बदलते. पुरुषांपेक्षा बायका तीनपट अधिक संख्येने अर्धशिशिने ग्रस्त होतात. संप्रेरकं आणि भावनांची जडणघडण यांच्याशी हे प्रमाण निगडित आहे. अर्धशिशिमध्ये डोकं दुखण्याचा कालावधी काही तासांपासून ते 3 दिवसांपर्यंत असू शकतो. महिन्यातील 15 दिवस डोकेदुखीने बेजार असणाऱ्या लोकांचे प्रमाण

जवळपास 1% - 5.9% आहे.

डोकेदुखीचे दोन मुख्य प्रकार आहेत. कवटीच्या आतील कारणांमुळे होणारी डोकेदुखी आणि कवटीच्या बाहेरील कारणामुळे होणारी डोकेदुखी. अर्धावभेदक किंवा अर्धशिशी कवटीच्या आतील कारणांमुळे होणाऱ्या विकारांमध्ये मोडते. त्यामुळे अर्धशिशी ही व्याधी समाजात मोठ्या प्रमाणात दिसून येते ती सर्वसाधारण हे ध्यानी घ्यायला हवं. आयुर्वेदाच्या मार्गदर्शनाने ही सुटू शकणारी समस्या आहे. प्रत्येकाला सारख्या प्रमाणात गुण येईल असं नाही. कारण ती किती काळापासून आहे, तीव्रता किती आहे, पूर्व इतिहास आहे का वगैरे कारणांवर अवलंबून असते. त्यामुळे आयुर्वेदाचं मार्गदर्शन घेणं हे महत्त्वाचं आहे. काही व्याधी आयुर्वेदाच्या खास आहेत असं मी मानतो त्यात अर्धशिशी आहे, असं माझा व्यावसायिक अनुभव सांगतो.



शिरोरोगांची कारणं तरी कोणती ? धूर, पाण्याचे तुषार, पाण्यामध्ये खेळणं, अति पाणी पिणं, अति प्रमाणात स्वेदन करणं, झोप अति प्रमाणात घेणे, जागरणं करणं, शोक करणं, रडणं, मद्यप्राशन करणं यामुळे शिरोरोग अर्थात डोकेदुखी होते. कृमिविकार, मल-मूत्रांचे वेग रोखणं, उशी (मोठी वापरणं किंवा ती कडक असणं), साफ-सफाई करणं, अभ्यंग, द्वेषभावना तीव्र असणं, खाली पाहून वाकून फार काळ निरीक्षण करणं, सहन न होणारा वास, खराब झालेलं किंवा न शिजलेलं अन्न खाणं, बोलणं त्यातूनही अतिउच्च आवाजात बोलणं, भाषण करणं, अशा विविध कारणांनी वात प्रकृपित होऊन शिरोरोग अर्थात डोकेदुखी होते. या शिवाय काही कारणं अर्धावभेदक किंवा अर्धशिशीसाठी महत्त्वाची आहेत. त्यामध्ये रूक्ष अन्न खाणं, आधीचं जेवण जिरण्यापूर्वी जेवण करणं, मैथुन, मल-मूत्रादी वेगांचे धारण करणं, अति परिश्रम, अति व्यायाम या कारणांनी अर्धशिशी सुरु होते. या कारणांपैकी रोग उत्पन्न करणारं कारण एखादे वेळी घडलं आणि डोकं दुखलं म्हणजे अर्धशिशी सुरु झाली असं मानण्याचं कारण नाही. भगवंताने आपलं शरीर खूप चांगलं बनवलेलं आहे. पण त्या शरीराने वेळोवेळी केलेल्या सूचना मानल्या नाहीत तर ती एके दिवशी सुरु होईल हे ध्यानी असू द्यावं. ही कारणं जेव्हा व्यवसायामुळे किंवा अन्य कारणांनी नित्याची होतात तेव्हा ती एके दिवशी शरीरात आपलं घर मांडते. ती वेळ येऊ न देण्याची जबाबदारी स्वतःची आहे. वेळेवर विश्रांती न घेणं, वेळेवर न खाणं आणि ते नित्याचं होणं यातून एके दिवशी अर्धशिशी सुरु होऊ शकते. मान, भुवया, कपाळ, डोळे, अर्धडोकं, वाताच्या वेगाने जोरदार दुखू लागतं, याच्या तीव्र वेगामध्ये डोळ्यांवर आणि कानांवरही परिणाम होऊ शकतो. हे सर्व वर्णन मायग्रेनशी जुळणारं आहे.

या दुखण्यामध्ये काहीना उलटीसारखं वाटून क्वचित उलटीही होते. उलटी झाल्याने दुखण्यात उतार होतो किंवा

दुखायचं थांबतंही. या दुखण्याशिवाय प्रकाश सहन न होणं, आवाज सहन न होणं असंही काही लोकांच्या बाबतीत अनुभवाला येतं. पुन्हा हा दुखण्याचा वेग किती दिवसांनी येणार याला काही नियम नाही. या भयंकर डोकेदुखीने संपूर्ण घर अस्वस्थ होऊन जातं.

मेंदूमध्ये वेदनांची सूचना देणाऱ्या पेशी नसतात. पण मान आणि रक्तवाहिन्यांमुळे वेदनांची जाणीव होऊ शकते. ज्यावेळी शरीर-व्यवस्था अपेक्षित किंवा अनपेक्षितपणे तीव्र तणावात येतात तेव्हा त्या संकुचित होतात. त्यावेळी काही प्रमाणात मेंदूच्या पेशी दबावाखाली आल्यामुळे डोळ्यापुढे चमकल्यासारखं किंवा चक्करल्यासारखं वाटतं. त्यानंतर त्या रक्तवाहिन्या ताण असल्याने पुन्हा प्रसरण पावतात. तेव्हा मेंदूच्या पेशी दबावाखाली असल्याने डोकं दुखू लागतं, मळमळ होते आणि क्वचितप्रसंगी उलटी होतेसुद्धा. उलटीमुळे मेंदूवरील ताण कमी झाल्याने डोकं दुखणं थांबतंही किंवा काही प्रमाणात दुखण्यामध्ये उतार पडतो. या सर्व घडामोडी चालू असताना वात-पित्त-कफ तिन्ही दोषांचं प्राबल्य अनुभवता येतं. काही वेळा आपण होऊनच थांबतं.

अर्धशिशूचे दुखणं जरी पूर्णपणे शारीरिक असलं तरी ते शरीर-मन-भावना यांच्या परस्परसंबंधाचे प्रकटीकरणही असू शकतं यालाच somitization / psychosomatic effect असंही म्हणतात. नवरा-बायकोंचे वाद, सासू-सुनेची अनबनी, बॉस-सबॉर्डिनेट यांची टक्कर यातूनही ही डोकंदुखी सुरू होते. कित्येक वेळी घडून गेलेल्या अप्रिय घटनांची किंवा व्यक्तींच्या आठवणीही डोकं दुखण्यास कारण होतात. या सर्व प्रकारच्या चित्तवृत्ती त्यातून निर्माण होणारा अभिनिवेश अर्धशिशूला जन्म देतात. माझ्याकडे येणाऱ्या एका मित्राला त्याच्या मैत्रिणीबरोबर झालेल्या विकोपाच्या भांडणाच्या आठवणींनी खूप डोके दुखत असे. दुसरा एक रुग्ण व्यवसायाने आर्किटेक्ट, आम्लपित्ताच्या तक्रारीने बेजार असे. त्याच्या अवेळी खाण्यापिण्यामुळे अजीर्ण आणि त्याने तो 2-3 दिवसांच्या डोकेदुखीने बेजार होत असे. खाण्याच्या आणि विश्रांतीच्या वेळा पाळल्या तर त्याला त्रास होत नसे.

सांगण्याचं तात्पर्य की केवळ औषध काम करतं पण त्याचा परिणाम टिकण्यासाठी योग्य आहार- विहाराची आवश्यकता असते. म्हणूनच आयुर्वेदामध्ये आहार-विहारांना म्हणजेच पथ्याला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. एका चित्रपटात संजीवकुमार एका वेश्येकडून येत असताना तो औषध मागतो असं दृश्य आपण पाहिलेलं आहे. मैथुनानंतर डोकं दुखणं शक्य असतं. ही डोकंदुखी स्त्री-पुरुष दोघांनाही होणं शक्य असते. या संपूर्ण क्रियेमध्ये संप्रेरकं आणि त्यानुसार बदलणारा रक्तपुरवठा यातून ही डोकेदुखी उद्भवते.

एक 35 वर्षांची रुग्णा दहिसरला राहत असे. दहिसरला गाडीत शिरायला शक्य होत नसे म्हणून बोरिवलीपर्यंत दारात लटकत येऊन बोरिवलीला दुसरी गाडी पकडत असे. एक पाच वर्षांचं आणि एक काही महिन्यांचं मूल घरी सोडून येणाऱ्या या स्त्रीला कित्येक महिने डोकेदुखीने ग्रासलेलं होतं. पण कारण समजून घेऊन त्यानुसार उपचार झाल्यानंतर आज चार वर्षांत डोकेदुखी पुन्हा डोकं वर करू शकलेली नाही.

म्हणून डोकेदुखीसाठी काय औषध दिलं यापेक्षा कारण कोणतं आहे आणि त्यानुसार lifestyle changes कसे केले यावर उपचारांचं यश अवलंबून आहे. सध्या येणारे आजार हे विशेषतः विचित्र जीवनशैलीतून आलेले आहेत. अर्धशिशू त्या नियमाला अपवाद नाही. आयुर्वेद अर्धशिशूमध्ये अतिशय उत्तम प्रकारे उपाययोजना सुचवतो. आयुर्वेद आणि इतर औषधपद्धतींचा एकमेव उद्देश असतो की, रुग्णास आरोग्य प्राप्त करून द्यावं. पण प्रत्येक प्रकारच्या औषधाचा स्वभाव वेगवेगळा असतो. हा स्वभाव कळला की समस्या सुटली असं समजायला हरकत नाही असं म्हणण्यापूर्वी मात्र शरीरात इतर काही व्याधीप्रक्रिया चालू नाही ना याची खात्री करून घेणं आवश्यक असतं. मेंदूमध्ये होणारी एखादी गाठ, रक्ताची गुठळी, एखाद्या रक्तवाहिनीला आलेला फुगा, अशांपैकी काही नाही हे पाहणं संयुक्तिक असतं. त्यानुसार रक्ताच्या आणि विविध प्रतिमापद्धतींचा उपयोग करावा लागतो. अर्थात प्रत्येक डोकेदुखीसाठी या तपासण्यांची आवश्यकता आयुर्वेदाच्या चिकित्सकाला वाटत नाही. पण

आवश्यकता वाटल्यास यांचा उपयोग करणं गैर वाटू नये.

भारतामध्ये विशेषतः महिलांमध्ये रक्ताल्पतेची शक्यता लक्ष्यात घेऊन रक्ताची किमान तपासणी तरी आवश्यक होते. स्वच्छतेच्या दृष्टीने कृमींचा प्रादुर्भाव विचारात घ्यावा लागतो. मद्यपान, धूम्रपानाचा इतिहास जाणून घेणं आवश्यक असतं. मनातील विचारांची भेंडोळी संपता संपत नाहीत म्हणून व्यसनं करावी लागतात. ती व्यसनं हा समस्यांवर उपाय नसतो. मद्यपान आणि धूम्रपानाचा इतिहास स्त्रियांच्या बाबतीत जाणून घेणं आवश्यक झालं आहे.

जीवनशैलीतील बदल, आहारातील बदल बहुतेक सर्व प्रकारची अर्धशिशू प्रथम नियंत्रित नंतर नाहीशी करू शकतो. त्यासाठी औषध-आहार-विहार या त्रिपुटीचा योग जीवनात निर्माण करावा लागतो. मूळ कारणांपासून दूर राहून आतमध्ये व्याधीरूपी शत्रूला येऊ न देणं हा शहाणपणा आहे. एकदा का समस्या निर्माण झाली की ती सोडविण्याची खटपट फार करावी लागते. योगाभ्यास जाणीवपूर्वक केला आणि अर्धशिशू गेली नाही असं झालं तर निदान तरी बदलायला हवं, रुग्ण पुन्हा तपासायला हवा पहिल्यापासून किंवा योगाभ्यास तरी सुधारायला हवा असं खुशाल समजावं.

अर्ध डोकं दुखण्याची तक्रार आणि दवाखान्यात वारंवार दिसणारे आणखी दोन प्रकार म्हणजे सायनुसायटीस आणि ट्रायजेमिनल न्युराल्जिया. हा दुसरा प्रकार वाताचा असून आयुर्वेदाच्या उपचारांनी इलाज करता येतो पण येथे स्थलकालाच्या मर्यादेमुळे केवळ उल्लेख करता येईल. कारण दोन्ही स्वतंत्र विषय आहेत.

अर्धावभेदक अर्थात अर्धशिशूची वर सांगितलेली कारणं दूर ठेवायला हवीत. सहसा योगाने जीवन नियंत्रित करून आहारासंबंधी कारणं दूर ठेवायला हवीत. सर्वसामान्यपणे मैदा, मसालेदार पदार्थ, तळलेले पदार्थ थांबवण्याने बरंचसं साध्य होतं. चिंच, कैरी, टोमॅटो कमी करण्यानेही खूप उतार होतो. वेळेवर खाणं, वेळेवर विश्रांती घेणं आवश्यक असतं. अजीर्ण होऊ देऊ नये. मधुमेह, रक्तदाब असण्याने या आजारात त्रास वाढतात. त्यामुळे आजार नियंत्रणात असणं आवश्यक असतं.

मिताहार आणि व्यायाम नियमित असल्यास डोकंदुखी-अर्धशिशू तर आटोक्यात येईलच, पण पूर्ण आरोग्यच सुधारून चारही पुरुषार्थ सिद्ध होतील.

(सौजन्य : वैद्यराज त्रैमासिक)

\*\*\*\*\*