

நான் வலிப்பு நோய்க்கு

பயப்படவில்லை



நான் என் வலிப்பு நோய் குறித்து
அறிந்திருக்கிறேன்

வலிப்பு நோய்

பற்றி தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய தகவல்கள்

✓ வலிப்பு நோய் என்றால் என்ன?

வலிப்பு நோய் என்பது ஒரு மூளை நோயாகும், நரம்பியல் செல்கள் சரியாக சிக்னல் செய்யாததால் வலிப்புத்தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகிறது. வலிப்புத்தாக்கங்கள் என்பது உணர்ச்சிகள், நடத்தைகள், விழிப்புணர்வு மற்றும் தசை அசைவுகளை மாற்றும் மின் செயல்பாடுகளின் கட்டுப்பாடற்ற வெடிப்புகள் ஆகும்.

✓ வலிப்பு நோய் எவ்வளவு பரவலாக உள்ளது?

உலகளவில் சுமார் 50 மில்லியன் மக்கள் வலிப்பு நோயைக் கொண்டுள்ளனர், இது உலகளவில் மிகவும் பொதுவான நரம்பியல் நோய்களில் ஒன்றாகும். இந்தியாவில் ஒட்டுமொத்த வலிப்பு நோய் பாதிப்பு 1000 க்கு 5.59-10 ஆகும். வலிப்பு நோய் உள்ள ஒரு கோடிக்கும் அதிகமான நோயாளிகள் இந்தியாவில் உள்ளனர், இது நமது மக்கள்தொகையில் 1% க்கும் அதிகமாக உள்ளது. வலிப்பு நோய் மற்றும் வலிப்புத்தாக்கங்கள் எந்த வயதிலும் எந்த நபருக்கும் உருவாகலாம். வலிப்புத்தாக்கங்கள் மற்றும் வலிப்பு நோய் சிறு குழந்தைகள் மற்றும் முதியவர்களில் அதிகமாக காணப்படுகிறது.

✓ வலிப்பு நோய்க்கான முக்கிய காரணங்கள் என்ன?

வலிப்பு நோய்க்கான பொதுவான காரணங்கள்... குழந்தைகளில் - பிறக்கும் போது ஆக்ஸிஜன் பற்றாக்குறை, மூளையில் இரத்தப்போக்கு, தாயின் போதைப்பொருள் பயன்பாடு அல்லது மூளையின் கட்டமைப்பில் மாற்றங்கள். பெரியவர்களில் - மரபியல் காரணிகள், மூளைக் கட்டி, தலையில் காயம், மூளை தொற்று, பக்கவாதம் அல்லது மூளை ரத்தக்கசிவு, மது அல்லது போதைப்பொருள் பயன்பாடு.

✓ வலிப்பு நோயை குணப்படுத்த முடியுமா?

வலிப்பு நோய்க்கு எந்த சிகிச்சையும் இல்லை, ஆனால் வலிப்புத்தாக்கங்களை கட்டுப்படுத்த உதவக்கூடிய பல சிகிச்சை தேர்வுகள் உள்ளன. வலிப்பு நோய் கண்டறியப்பட்ட 10 பேரில் 6 பேர் முறையான சிகிச்சையின் மூலம் சில வருடங்களில் வலிப்பு நோயிலிருந்து விடுபடலாம்.

✓ வலிப்பு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் சாதாரண வாழ்க்கை வாழ முடியுமா?

சரியான சிகிச்சை மற்றும் வலிப்பு ஏற்பட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அறிந்துகொள்வதன் மூலம், வலிப்பு நோய் உள்ள பெரும்பாலான மக்கள் முழுமையான, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை நடத்துகிறார்கள்.

இது தகவல் நோக்கங்களுக்காக மட்டுமே. மருத்துவ ஆலோசனை அல்லது நோயறிதலுக்கு, உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்.

வலிப்பு நோய் சிகிச்சை

பற்றி தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள்

✓ வலிப்பு நோய்க்கு மருந்து, அறுவை சிகிச்சை, வலிப்பு சாதனங்கள் அல்லது உணவுமுறை உள்ளிட்ட பல்வேறு முறைகள் மூலம் சிகிச்சையளிக்க முடியும்.

மருந்து: உங்கள் வலிப்புத்தாக்கங்களைக் கட்டுப்படுத்த உங்கள் மருத்துவரால் பரிந்துரைக்கப்படும் மருந்துகள் ஆண்டிபிளெப்டிக் மருந்துகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. வலிப்பு நோய் உள்ள ஒவ்வொரு 3 பேரில் 2 பேர் தங்கள் வலிப்புத்தாக்கங்களை மருந்துகளால் கட்டுப்படுத்த முடியும். ஒரு மருந்து உங்களுக்கு வேலை செய்யவில்லை என்றால், உங்கள் மருத்துவர் மற்றொரு மருந்தைச் சேர்க்கலாம் அல்லது மருந்துகளை மாற்றலாம்.

அறுவைசிகிச்சை: சில நேரங்களில் அறுவை சிகிச்சை மூலம் வலிப்புத்தாக்கங்கள் தொடங்கும் பகுதியில் ஒரு சிறிய மூளை திசுக்களை அகற்றலாம். உங்கள் வலிப்புத்தாக்கங்கள் மற்ற சிகிச்சைகள் மூலம் சிறப்பாக வரவில்லை என்றால் இது ஒரு தேர்வாக இருக்கலாம்.

வேகஸ் நரம்பு தூண்டுதல்(வலிப்பு சாதனங்கள்): வேகஸ் நரம்பு தூண்டுதல் என்பது மார்பு சுவரில் ஒரு சிறிய சாதனத்தை வைப்பதை உள்ளடக்கியது. சாதனம் வேகஸ் நரம்பு வழியாக மூளைக்கு மின்சார சிக்னல்களை அனுப்புகிறது. இது வலிப்புத்தாக்கங்களின் எண்ணிக்கையையும் தீவிரத்தையும் குறைக்கலாம். உங்கள் வலிப்புத்தாக்கங்கள் மருந்துகளுக்கு பதிலளிக்கவில்லை மற்றும் அறுவை சிகிச்சை மூலம் சிகிச்சையளிக்க முடியாவிட்டால் உங்கள் மருத்துவர் இதை பரிந்துரைக்கலாம்.

கெட்டோஜெனிக் உணவுமுறை: மருந்துகள் மூலம் கட்டுப்படுத்தப்படாத வலிப்பு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் அல்லது பெரியவர்களுக்கு கெட்டோஜெனிக் உணவுமுறை ஒரு சிகிச்சை தேர்வாகும். கெட்டோஜெனிக் உணவு என்பது அதிக கொழுப்பு, குறைந்த கார்போஹைட்ரேட், கட்டுப்படுத்தப்பட்ட புரத உணவு. இந்த உணவுமுறை ஒரு மருத்துவ சிகிச்சையாகும், மேலும் குறைந்தபட்சம் இரண்டு பொருத்தமான மருந்துகளை முயற்சி செய்து வேலை செய்யாதபோது மட்டுமே இது பரிசீலிக்கப்படுகிறது.

✓ வலிப்புத்தாக்கங்களைத் தடுக்க முடியுமா?

ஆம், வலிப்புத்தாக்கத்தைத் தடுப்பதற்கான சிறந்த வழி, உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றி, பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை உட்கொள்வதாகும். உங்கள் மருத்துவரிடம் முதலில் பரிசோதிக்காமல் மருந்தின் அளவை தவிர்க்கவோ அல்லது நிறுத்தவோ கூடாது.

இது தகவல் நோக்கங்களுக்காக மட்டுமே. மருத்துவ ஆலோசனை அல்லது நோயறிதலுக்கு, உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்.

வலிப்பு நோய் முதலுதவி

பற்றி தெரிந்து கொள்ள
வேண்டிய விஷயங்கள்

✓ நீங்கள் ஒரு டானிக் குளோனிக் கொண்டிருக்கும் ஒருவருடன் இருக்கிறீர்கள் வலிப்பு (உடல் விறைப்பு, அதைத் தொடர்ந்து பொதுவான மசில் ஜெர்க்கிங்), பின்வருவனவற்றை முயற்சிக்கவும்:

- ▶ அமைதியாக இருங்கள் மற்றும் அந்த நபருடன் இருங்கள்.
- ▶ அவர்களை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கவும் மற்றும் காயம் அடையாமல் பாதுகாக்கவும்.
- ▶ அவர்களின் தலைக்கு கீழே மென்மையானது ஒன்றை வைக்கவும் மற்றும் இறுக்கமான ஆடைகளை அவிழ்த்து விடுங்கள்.
- ▶ வலிப்பு வந்த பிறகு, அவர்களை தங்களின் பக்கம் உருட்டவும் (அவர்களின் வாயில் உணவு அல்லது திரவம் இருந்தால், உடனே அவர்களை தங்களின் பக்கம் உருட்டவும்).
- ▶ அவர்கள் குணமடையும் வரை உறுதியாக இருக்க வலியுறுத்துங்கள்.
- ▶ உங்களால் முடிந்தால், வலிப்புத்தாக்கத்தின் நேரத்தை குறித்து கொள்ளவும்
- ▶ அவர்கள் ஆபத்தில் இருந்தால் ஒழிய, அவர்களின் வாயில் எதையும் வைக்கவோ, கட்டுப்படுத்தவோ, நகர்த்தவோ செய்ய வேண்டாம்.

✓ ஒருவருக்கு சக்கர நாற்காலி அல்லது கார் இருக்கையில் இருக்கும் போது வலிப்பு ஏற்பட்டால்:

- ▶ சீட் பெல்ட்டைப் போட்டுக் கொண்டு அமர்ந்திருக்கும் நபரை விடுங்கள் (அது காயத்தை ஏற்படுத்தாத வரை).
- ▶ சக்கர நாற்காலி பிரேக் போடுங்கள்.
- ▶ சாய்க்கும் சக்கர நாற்காலியாக இருந்தால், இருக்கையை சாய்த்து, பூட்டவும்.
- ▶ வலிப்புத்தாக்கம் முடியும் வரை அவர்களின் தலைக்கு ஆதரவு அளிக்கவும்.
- ▶ டவாயில் ஏதேனும் திரவம் வெளியேறுவதற்கு உதவ, அவரை ஒரு பக்கமாக சிறிது சாய்க்கவும்.

✓ நீரில் வலிப்பு ஏற்பட்டால்:

- ▶ அவர்களின் தலைக்கு ஆதரவு அளிக்கவும், அதனால் அவரது முகம் தண்ணீருக்கு வெளியே இருக்கும்.
- ▶ காற்று செல்ல சீரான பாதை இருக்கிறதா என்பதை உறுதிசெய்ய அவர்களின் தலையை பின்னால் சாய்க்கவும்.
- ▶ நபர் ஒரு குளத்தில் இருந்தால், ஜெர்கிங் நிறுத்தப்படும் போது அவர்களை தண்ணீரில் இருந்து அகற்றவும். அரிதான சூழ்நிலையில் ஜெர்கிங் நிற்காது, மற்றவர்களின் உதவியை நாடுங்கள் மற்றும் அவர்களை தண்ணீரிலிருந்து அகற்றவும்.
- ▶ நபர் கடலிலே இருந்தால், உடனடியாக அவர்களை தண்ணீரில் இருந்து அகற்றவும்.
- ▶ தண்ணீரிலிருந்து வெளியேறியவுடன், உடனடியாக ஆம்புலன்ஸ் அழைக்கவும். (ஒருவர் சுவாசித்தாலும் இதைச் செய்யுங்கள், ஏனெனில் அவர் தண்ணீரை உள்ளிழுத்திருக்கலாம்)
- ▶ அவர்கள் சுவாசிக்கவில்லை என்றால் அல்லது சாதாரணமாக சுவாசிக்கவில்லை என்றால், அந்த நபரை அவரது முதுகில் வைத்து, உரிய CPR முறையை தொடங்கவும்.

இது தகவல் நோக்கங்களுக்காக மட்டுமே. மருத்துவ ஆலோசனை அல்லது நோயறிதலுக்கு, உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்.

வலிப்பு நோய்க்கான வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்

கீழே உள்ள வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் வலிப்பு நோயை கட்டுப்படுத்த உதவும்.

✓ தூக்கம்

போதுமான தூக்கம் (இரவு 7-8 மணிநேரம்) மூளை ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும் வலிப்புத்தாக்கங்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கவும் உதவும்.

✓ உணவுமுறை

முழு, இயற்கை உணவுகளைச் சாப்பிடுவது ஆரோக்கியத்திற்கு உதவும். முழு உணவுகள் குறைந்த அளவு பதப்படுத்தப்பட்டவை மற்றும் அதிக உண்டச்சத்துக்கள் கொண்டவை.

✓ உடற்பயிற்சி

வழக்கமான உடற்பயிற்சி வலிப்பு கட்டுப்பாடு மற்றும் அறிவாற்றல் செயல்பாட்டை மேம்படுத்த உதவும். இருப்பினும், புதிய உடற்பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு முன், நீங்கள் மருத்துவ ஆலோசகருடன் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.

✓ தூண்டுதல்களை தவிர்க்க வேண்டும்

ஒளிரும் விளக்குகள், போதைப் பொருட்கள் மற்றும் ஆல்கஹால் போன்ற அறியப்பட்ட வலிப்புத் தூண்டுதல்களைத் தவிர்க்கவும். ஒன்று அல்லது இரண்டு கோப்பைகள் அருந்துவது கூட வலிப்புத்தாக்கங்களைத் தூண்டும்.

✓ மன அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தல்

மனஅழுத்தத்தை குறைப்பது வலிப்பு நோயை உருவாக்கும் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவும்

✓ மருந்துகள்

பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் மற்றும் மருந்து உட்கொள்ளலை தவிர்க்காமல் இருக்க ஒரு திட்டத்தை உருவாக்குங்கள்.

Things to know about Epilepsy

✓ What is Epilepsy?

Epilepsy is a brain disease where nerve cells don't signal properly, which causes seizures. Seizures are uncontrolled bursts of electrical activities that change sensations, behaviors, awareness and muscle movements.

✓ How common is Epilepsy?

Around 50 million people worldwide have epilepsy, making it one of the most common neurological diseases globally. The overall epilepsy prevalence in India is 5.59-10 per 1000. Over one crore patients who have epilepsy are in India, representing more than about 1% of our population.

Epilepsy and seizures can develop in any person at any age. Seizures and epilepsy are more common in young children and older people.

✓ What are the main causes of Epilepsy?

Most common causes for Epilepsy are...

In children - lack of oxygen during birth, bleeding in the brain, maternal drug use or changes in the structure of the brain.

In adults – Genetic factors, Brain Tumor, Head trauma, Brain infections, Stroke or brain haemorrhage, alcohol or drug use.

✓ Can Epilepsy be cured?

No there is no cure for epilepsy, but there are many treatment options that can help manage seizures. About 6 out of 10 people diagnosed with epilepsy can become seizure free within a few years with proper treatment.

✓ Can someone with Epilepsy live a normal life?

With the right therapy, and by knowing what to do in the event of a seizure, most people with epilepsy go on to lead full, healthy lives.

Things to know about Epilepsy treatment

✓ Epilepsy can be treated with a variety of methods including Medication, Surgery, Seizure devices or Diet.

Medication: The medicines prescribed by your doctor to control your seizures are called antiepileptic drugs. Around 2 in every 3 people with epilepsy will be able to manage their seizures with medicines. If one medicine doesn't work for you, your doctor may add another one or change medicines, until they find the best one for you.

Surgery: Sometimes surgery can remove a small piece of brain tissue in the area that the seizures start from. This may be an option if your seizures don't get better with other treatments.

Vagus nerve stimulation (Seizure devices): Vagus nerve stimulation involves putting a small device in to the chest wall. The device sends out electrical signals to the brain through the vagus nerve. This can reduce the number and severity of seizures. Your doctor might recommend this if your seizures don't respond to medicines and can't be treated with surgery.

Ketogenic Diet: Ketogenic diet is one treatment option for children or adults with epilepsy whose seizures are not controlled with medications. The ketogenic diet is a high fat, low carbohydrate, controlled protein diet. This diet is a medical treatment and is usually only considered when at least two suitable medications have been tried and not worked.

✓ Can epileptic seizures be prevented?

Yes, the best way to prevent seizure is by following your doctor's advice and taking your medicines as prescribed. Don't skip doses or stop taking your medicine without first checking with your doctor.

Things to know about Epileptic seizure first aid

✓ You are with someone having a tonic-clonic seizure (where the body stiffens, followed by general muscle jerking), try to:

- ▶ Stay calm and remain with the person.
- ▶ Keep them safe and protect them from injury.
- ▶ Place something soft under their head and loosen any tight clothing.
- ▶ After the seizure is over, roll them on their side (if they have food or fluid in their mouth, roll them onto their side immediately).
- ▶ Reassure the person until they recover.
- ▶ Time the seizure, if you can.
- ▶ Do not put anything into their mouth or restrain or move the person, unless they are in danger.

✓ If a person has a seizure when he is in a wheelchair or car seat:

- ▶ Leave the person seated with the seatbelt on (unless it is causing injury).
- ▶ Put the wheelchair brakes on.
- ▶ If it's a tilt wheelchair, tilt the seat and lock in position.
- ▶ Support their head until the seizure has ended.
- ▶ Lean the person slightly to one side to aid drainage of any fluid in the mouth.

✓ If a seizure occurs in water:

- ▶ Support the person's head so their face is out of the water.
- ▶ Tilt their head back to ensure a clear airway.
- ▶ If the person is in a pool, remove them from the water when the jerking stops. In the rare circumstance the jerking does not stop, seek help from others and remove the person from the water.
- ▶ If the person is in the surf, remove them from the water immediately.
- ▶ Once out of the water, call for an ambulance immediately. (Do this even if the person is breathing, as they may have inhaled water)
- ▶ If they are not breathing, or not breathing normally, reposition the person onto their back and begin the appropriate form of CPR

This is for informational purposes only. For medical advice or diagnosis, consult your doctor.

Lifestyle modification considerations for Epilepsy

Below lifestyle changes can help manage epilepsy.

✓ Sleep

Getting enough sleep (7–8 hours a night) can help improve brain health and reduce the risk of seizures.

✓ Diet

Eating a healthy diet of whole, natural foods can help. Whole foods are minimally processed and have the highest concentration of nutrients.

✓ Exercise

Regular exercise can help improve seizure control and cognitive function. However, you should consult with a clinical consultant before starting a new exercise routine.

✓ Avoid triggers

Avoid known seizure triggers, such as flashing lights, drugs, and alcohol. Even one or two drinks can trigger seizures.

✓ Stress management

Reducing emotional stress can help lower the risk of developing epilepsy.

✓ Medications

Take medications as prescribed and establish a medication plan to avoid missing doses.

— Patient support initiative by —

