

காக்கை வலிப்பு என்றால் என்ன?

காக்கை வலிப்பு என்பது மீண்டும் மீண்டும் நிகழும் உடல் வலிப்புகளைத் தோற்றுவிக்கும் ஒரு நரம்பியல் ரீதியான நிலைமையாகும். மூளையில் ஒரு குறுகிய நேரத்தில் நிகழும் மின்முறைக் குழப்பம் ஒன்றின் விளைவாக ஒருவரின் உணர்வு, விழிப்பு நிலை அல்லது நடத்தையில் ஏற்படும் ஒரு மாற்றம் உடல் வலிப்பு எனப்படும். ஒருவருக்கு இரண்டு அல்லது அதனிலும் கூடிய தடவைகள் உடல்வலிப்புகள் தோன்றிய பின்னரே அவருக்கு காக்கைவலிப்பு இருப்பதாக நோய் அடையாளம் காணப்படுகிறது.

காக்கை வலிப்பு நோய் 100 மனிதர்களில் 1 நபரைப் பாதிக்கும் ஒன்றாக உள்ளது.

எல்லாவித இனச்சார்புப் பின்னணிகளைக் கொண்ட மனிதர்களும் காக்கை வலிப்பினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். காக்கை வலிப்பு பெரும்பாலும் பிள்ளைகளிலும் முதியவர்களிலும் தோன்றுகிறது என்றாலும் அது ஒரு நபரின் வாழ்க்கையில் எந்தக் கட்டத்திலும் ஏற்படக்கூடும்.



உடல் வலிப்புகளுக்கான முதலுதவி

உடல் நடுக்கம் உடைய உடல் வலிப்புகள்

இவற்றின் அறிகுறிகளில் பின்வருவன அடங்கலாம்:

- சுயநினைவு (consciousness) இழத்தல்
- உடல் இறுக்கநிலை அடைதல், தசைநார் இழுப்புகள்
- ஆழமற்ற அவசர மூச்செடுப்பு

மலக்குடல் அல்லது சிறுநீர்ப்பை கட்டுப்பாடு இழத்தல்

இந்த நிலை வழக்கமாக 1-3 நிமிடங்களுக்கு நீடிக்கும். அதன் பின் சம்பந்தப்பட்ட நபர் மனக்குழப்பத்துடன் அல்லது இருக்கும் இடம் மறந்தவராகக் காணப்படலாம்.

நீங்கள் எப்படி உதவ முடியும்:

1. அமைதியாக இருங்கள். உடல் வலிப்பு தனது வழியில் நடைபெறும். சம்பந்தப்பட்ட நபரின் அசைவுகளைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டாம்.
2. உடல் வலிப்பு நிகழும் நேரத்தைக் கணித்துக் கொள்ளுங்கள்.
3. சம்பந்தப்பட்ட நபருக்குக் காயம் எதுவும் ஏற்படாதவாறு அவரைப் பாதுகாருங்கள். அவசியம் என்றால் அவரை மெதுவாகக் கீழிறக்கி நிலத்தில் படுக்க வைங்கள். அவரது அசைவுக்குத் தடையாக உள்ள பொருட்கள் யாவற்றையும் தூர அகற்றிவிடுங்கள். அவரது தலைக்குக் கீழே மெதுமையான எதனையும் வைத்துவிடுங்கள்.
4. அவரது கழுத்தைச் சுற்றி இறுக்கமாக உள்ள எதையும் தளர்த்தி விடுங்கள்.
5. அவரது வாயினுள் எதனையும் வைக்க வேண்டாம். சம்பந்தப்பட்ட நபர் தமது நாக்கினை (கடிக்கக் கூடும் என்ற போதிலும்) விழுங்க மாட்டார்.
6. சம்பந்தப்பட்ட நபரினை அவரது பக்கவாட்டில் படுக்கும் விதத்தில் மெதுவாக உருட்டி விடுங்கள். இலகுவாக அவர் சுவாசிப்பதற்கு இது அனுமதிக்கிறது.
7. உடல் வலிப்பு நின்ற பின்பு சம்பந்தப்பட்ட நபருக்கு ஓய்வு தேவைப்படுகிறது. அவர் குழப்பமான மனநிலையில் இருக்கலாம். தான் இருக்கும் இடம் பற்றிய நினைவு அவருக்குத் திரும்பும் வரையில் அவருடன் கூடவே இருந்து கொள்ளுங்கள்.



உடல் நடுக்கம் இல்லாத உடல் வலிப்புகள்

இவற்றின் அறிகுறிகளில் பின்வருவன அடங்கலாம்:

- விழிப்புணர்வு (awareness) இழத்தல், வெறுமையான குற்றுப் பார்வை
- திரும்பத் திரும்பச் செய்யும் அசைவுகள், உதடுகளை ஒட்டிப் பிரித்தல்
- அங்கும் இங்குமாக நோக்கமற்று நடத்தல் மற்றும் இருக்கும் இடம் மறத்தல்

இந்த நிலை வழக்கமாக 1-3 நிமிடங்களுக்கு நீடிக்கும். அதன்பின் சம்பந்தப்பட்ட நபர் மனக்குழப்பத்துடன் காணப்படலாம்.

நீங்கள் எப்படி உதவ முடியும்:

1. சம்பந்தப்பட்ட நபருடன் இருந்து கொள்ளுங்கள். உடல் வலிப்பின் போக்கினை நிறுத்துவதற்கு முயற்சிக்க வேண்டாம். அதனைத் தன் வழியில் நிகழுவதற்கு விடுங்கள். சம்பந்தப்பட்ட நபர் தனது செயல்கள் பற்றி அறியாத நிலையில் இருப்பார். நீங்கள் சொல்வதை அவர் கேட்க முடியாது போகலாம்.
2. ஆபத்து விளைவிக்கக் கூடிய பொருட்களை அவருக்கு எட்டாத தூரத்துக்கு அகற்றிவிடுங்கள்.
3. சம்பந்தப்பட்ட நபரின் அசைவுகளைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டாம்.
4. அவரை அபாயங்களில் இருந்து மெதுவாகத் திசை திருப்புகள் அல்லது ஆபத்துக் காரணிகளை அணுகும் பாதையைத் தடை செய்யுங்கள்.
5. உடல் வலிப்பு நின்ற பின்பு சம்பந்தப்பட்ட நபர் குழப்பமான மனநிலையில் இருக்கலாம் என்பதால் அவருக்கு மென்மையான முறையில் மனவுறுதி ஊட்டுங்கள். முழுமையாக அவருக்கு விழிப்புணர்வு திரும்புகின்ற வரையில் அவருடன் கூடவே இருங்கள்.



எப்பொழுது 911 தொலைபேசி இலக்கத்தை அழைப்பது:

- உடல் நடுக்கம் உடைய உடல் வலிப்பு ஒன்று 5 நிமிடங்களுக்குக் கூடுதலாக நீடிக்கும் என்றால்
- உடல் வலிப்பு நின்ற பின்பு சுயநினைவு அல்லது ஒழுங்கான மூச்செடுப்பு திரும்பி வரவில்லை என்றால்
- முழுதாகவே உடல் வலிப்பில் இருந்து மீளுவதற்கு இடையில் நேரம் அனுமதிக்காமல் உடல் வலிப்புகள் மீண்டும் மீண்டும் தொடர்ந்து வருகின்றன என்றால்
- இதுவே அவருக்கு முதல் தடவையாக நிகழும் உடல் வலிப்பு அல்லது சம்பந்தப்பட்ட நபருக்குக் காயம் ஏற்பட்டுவிட்டது அல்லது அவர் கர்ப்பம் தரித்து இருக்கிறார் அல்லது அவருக்கு நீரிழிவு நோய் உண்டு என்றால்
- உடல் வலிப்பு அவருக்குத் தண்ணீரில் இருக்கும் பொழுது நிகழ்ந்து விடுகிறது என்றால்

காக்கை வலிப்பு பற்றிய விரைவுக் கருத்துக்கள்

1. காக்கை வலிப்பு என்பது ஒருவருக்கு உடல் வலிப்புகளை உண்டாக்கும் ஒரு மருத்துவ நிலையாகும்
2. உடல் வலிப்பு (seizure) என்பது வெறுமையான குற்றுப் பார்வை தொடக்கம் உடல் நடுக்கம் வரையில் பல வடிவங்களில் தோன்றலாம்
3. காக்கை வலிப்பு எவரையும் எந்த வயதிலும் பாதிக்கலாம்
4. காக்கை வலிப்பு தொற்றும் இயல்பு கொண்டது அல்ல
5. காக்கை வலிப்பு உடையவர்களுக்கு ஆதரவும் புரிந்துணர்வும் காட்டப்படும் பொழுது அது அவர்களது வாழ்க்கை அனுபவத்தை உயர்த்த உதவுகிறது



காக்கை வலிப்பு ரொறொன்ரோ (Epilepsy Toronto) அமைப்பு

காக்கை வலிப்பு நோயினைக் கொண்டுள்ள யாவரும் மற்றும் அவர்களுடைய குடும்பத்தினரும் சுயேச்சையான முறையில் ஓர் உத்தமமான வாழ்க்கைத் தரத்தினை அனுபவிப்பதை ஊக்குவிக்கும் பணியில் காக்கை வலிப்பு ரொறொன்ரோ (Epilepsy Toronto) அமைப்பு அர்ப்பணிப்புடன் ஈடுபட்டு வருகிறது.

நாம் வழங்கும் சேவைகள்:

- தகவல் மற்றும் கல்வி அறிவு
- ஆலோசனை மற்றும் ஆதார உதவிக் குழுக்கள்
- வேலை வாய்ப்புச் சேவைகள்
- சமூக வெளிக்களப் பணி மற்றும் ஆதரிப்பு விரிவாக்கம்

காக்கை வலிப்பு ரொறொன்ரோ அமைப்பு (Epilepsy Toronto)

468 குவீன் வீதி கிழக்கு, அறைத்தொகுதி 210
ரொறொன்ரோ M5A 1T7
தொலைபேசி: 416.964.9095 தொலைநகல்: 416.964.2492
மின்னஞ்சல்: info@epilepsytoronto.org இணையத்தளம்: www.epilepsytoronto.org

facebook.com/epilepsytoronto

@epilepsytoronto

காக்கை வலிப்பு பற்றிய மேலதிக தகவல் உங்களுக்குத் தேவை என்றால் அதற்கு உங்களுக்கு உதவ நாம் இங்கு இருக்கிறோம். தொலைபேசியில் எங்களை அழைத்து நீங்கள் பேசும் மொழி எதுவென்று கூறுங்கள். அல்லது 'தென் ஆசிய பெண்களின் நிலையம் (சவுத் ஏசியன் வுமென்ஸ் சென்டர்)' என்ற அமைப்பினை அழையுங்கள் (தொலைபேசி இலக்கம்: 416-437-2276). எம்முடன் நீங்கள் தொடர்பு கொள்வதற்கு அவர்கள் உதவுவார்கள்.

Tamil

United Way Member Agency
Charitable No. 107306912RR0001

காக்கை வலிப்பு



அது பற்றிக் கதைப்போம்



www.epilepsytoronto.org