உடனடி மருத்துவ சிகிச்சை தொடர்ந்து எடுப்பதன் மூலம் காக்கை வலிப்பு நோய்க்கு நிச்சய குணமும்... சுகமான வாழ்வும்...

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Epilepsy Task Force

Out of shadows into Light

காக்கை வலிப்பை கட்டுப்படுத்தும் செயற்குழுவின் அறிவுருத்தல்

காக்கை வலிப்பு தொடர்பாக சமூகத்தில் இருக்கும் தவறான கருத்துக்களையும் மூடநம்பிக்கைகளையும் களைந்தெரிவதற்காகவும் இந்நோய் சம்பந்தமான சரியான தகவல்களை தெளிவுபடுத்துவதற்காகவும் இச்செயற்குழு உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

மேலதிக விபரங்களுக்கு:

நரம்பியல் வைத்திய நிபுணர்

ரஞ்சனி கமகே

நரம்பியல் நோய்ப்பிரிவு, வாட்டு இல. 16

தேசிய வைத்தியசாலை, கொழும்பு.

தொலைபேசி இல.: 01-662666.

இணையத் தளம்: **epiforce.com**

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அறிமுகம்

இந்நோய் பெரும்பாலும் குழந்தை பருவத்தில் அல்லது இளம் பாராயத்தில் ஏற்படுகிறது. உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் மதிப்பீட்டின் படி இப்போது உலகம் முழுவதும் 50 மில்லியன் மக்கள் காக்கை வலிப்பு நோயால் பாதிக்கப் பட்டுள்ளனர். இதற்கு காரணம் மூளையில் சாதாரணமாக காணப்படும் மின்னியல் இயக்கப்பாடு குறுகிய நேரத்திற்கு அதிவேகமாக செயற்படுவதாகும். இதன் போது மயக்கம், தன்னிச்சையின்றிய உடலசைவுகள் போன்றவை ஏற்படும். இந்நோய் அறிகுறிகள் காய்ச்சல் வரும்போது அல்லது தலையில் காயம் ஏற்படும் போது நிகழலாம். இவ்வாறான விசேட சந்தர்பங்களின் போது இருமுறைக்கு மேல் இந்நோய் அறிகுறிகள் ஏற்படின் அதனை காக்கை வலிப்பு என அழைக்க முடியும்.

- இந்நோயினை எளிய சிகிச்சை முறைகளின் மூலம் முழுமையாக கட்டுப்படுத்த முடியும்.
- கல்வி கற்பதற்கோ, சிறந்த வாழ்கை வாழ்வதற்கோ இந்நோயினால் எதுவித தடையும் இல்லை. ஆதிகாலத்திலும் இந்நோயினால் பீடிக்கப்பட்டோர் சாதாரண மனிதர்களாக மதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

பண்டையகாலத்தில் கூட இந்நோய் அடையாளம் காணப்பட்டிருந்தது. கி.மு. 2000ஆம் ஆண்டில் காக்கை வலிப்பு பற்றி எழுதப்பட்ட ஆவணங்கள் பாபிலோனியாவில் கண்டெடுக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த ஆவணங்கள் இன்றும் பிரித்தானிய நூதனசாலையில் காட்சிக்கு வைக்கப்பட்டுள்ளன. காக்கை வலிப்பு, மூளையின் செயற்பாட்டில் ஏற்படும் மாற்றம் காரணமாக உண்டாகிறது என்பதை முதலில் கூறியவர் நவீன மருத்துவ விஞ்ஞானத்தின் தந்தையாகிய ஹிப்போகிறட்டிஸ் ஆவார். ஆனால் 19ம் நூற்றாண்டில் தான் இதனை ஒரு நோயாக சாதாரண மக்கள் ஏற்றுக்கொள்ள ஆரம்பித்தனர்.

ஜூலியர் சீசர் போன்ற ஏகாதி பத்தியவாதிகளும், சேர் பரம்பரையில் வந்த பீற்றர் போன்ற மன்னர்களும், பயிரன் சாமி போன்ற கவிஞர்களும் கூட காக்கை வலிப்பால்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பாதிக்கப்பட்டிருந்ததாக சரித்திரம் கூறுகின்றது. இதன் மூலம் இரண்டு விடயங்கள் தெளிவாகின்றன.

- பிரபலமான மனிதர்கள் கூட இந்நோயைக் கொண்டிருக்கலாம்
- இந்நோயினால்பீடிக்கப்பட்டாலும் அது உலகத்தை வெற்றி கொள்வதற்கு ஒரு தடையாக அமையாது.

காக்கை வலிப்பின் போது பொதுவாக ஏற்படும் நோய் அறிகுறிகளாவன

- மயக்கமடைந்து சில வேளைகளில் கதறிய வண்ணம் கீழே விழக்கூடும்
- வாயிலிருந்து நுரை வெளியேறும்
- பல், வாய் இறுக்கி மூடப்படும்
- கண்கள் மேலே செல்லும்
- நாக்கு, உதடு கடிபடும்
- கை, கால் விறைப்படையும் பின், பின்னும் முன்னும் வேகமாக அசையும்.
- சில வேளையில் மலம், சிறுநீர் வெளியேறும்

இவை இந்நோய்க்கான அறிகுறிகளாகும். ஒரு நோயாளியில் இவ் அறிகுறிகள் அனைத்தையும் அல்லது சிலவற்றை காணலாம். பெருபாலும் இந்நோய்க்கு இலக்காவோர் பாடசாலை செல்லும் வயதையுடைய பிள்ளைகள் என்பதால் இந்நோயை இனங்கண்டு அவர்களை வழிநடத்தக் கூடிய ஆற்றல் ஆசிரியர்களுக்கு இருக்க வேண்டும். இவ்வாறான பிள்ளைகளை விரைவில் அருகிலுள்ள அரசாங்க வைத்தியசாலைக்கு அனுப்பி வைப்பது ஆசிரியரின் கடமையாகும்.

காக்கை வலிப்பு என அநேகமானோர் கருதாத சில நோய் அறிகுறிகள் பற்றியும் அறிந்திருப்பது அவசியம்

1) ஒரு வித நோக்கமும் இன்றி எங்கோ வெறுமனே பார்த்த வண்ணம் இருத்தல்

;) மயக்கமடையாது அல்லது மயக்கமடைய முன்னர் கீழே குறிப்பிடப்பட்ட அறிக்குறிகளை காண்பித்தல்
   - உதடுகளை அசைத்தல்
   - உணவை மெல்லுதல் அல்லது விழுங்குதல் போன்ற அசைவுகளை மேற்கொள்ளல்
   - கிரகிப்பதில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் (உதாரணமாக உடல் அங்கங்கள் சிறிதாகவோ அல்லது பெரிதாகவோ தென்படலாம்)
   - பார்வையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் (உதாரணமாக கரும்பலகை அதன் அளவை விட பெரிதாக தெரியலாம்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- உணர்ச்சிகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் (பயம் அல்லது முன்னர் நிகழ்ந்த சம்பவமொன்று எதுவித கட்டுப்பாடுமின்றி ஞாபகத்துக்கு வருதல்)
- சூழல் வித்தியாசமாகத் தென்படல் (உதாரணமாக இதற்கு முன்னர் போகாத ஒரு இடம் தனக்கு மிகவும் பரீட்சயமான இடம்போல் தென்படல்)
- வித்தியாசமான முறையில் செயற்படல் (உதாரணமாக குழுப்பம் விளைவித்தல்)
- எதுவித கருத்தும் இன்றி பேசுதல்

பெரும்பாலும் இந்நோய்க்கு இலக்காவது சிறுவர்கள் என்றபடியால் பாடசாலையில் இந்நோய் அறிகுறிகளை மாணவர்களிடையே காணலாம். எனவே சிறுவர்களிடையே இந்த வழமைக்கு மாறான செயற்பாடுகளை இனங்கண்டு அவர்களது ஆளுமைக்கு எதுவித பாதிப்பும் ஏற்படாத வகையில் அவர்கள் இயன்றளவு விரைவாக அண்மையிலுள்ள அரச மருத்துவமனைக்கு கொண்டு செல்லல் ஆசிரியரின் கடமையாகும்.

- இந்நோய் ஒரு தொற்று நோய் எனக்கருதி மாணவனை பாடசாலையிலிருந்து நிறுத்த முகாமைத்துவம் முடிவெடுத்தல்.

- ஏனைய மாணவர்கள் தள்ளி வைப்பதால் அல்லது ஏளனம் செய்வதால் வெட்கப்பட்டு பாடசாலை செல்ல அம்மாணவன் தயக்கம் காட்டலாம்.

- நீண்டகாலத்துக்கு மருந்து எடுக்க வேண்டும் என்பதால் பெற்றோர் மாணவனை பாடசாலைக்கு செல்ல விடாமல் தடுத்தல்.

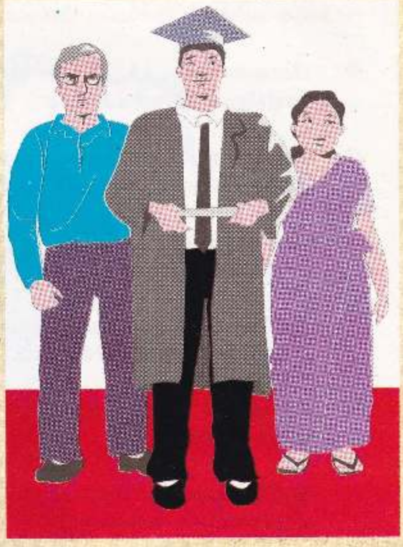
இதனால் மாணவனின் சாதாரண வாழ்கைப் பாதைக்கு குந்தகம் ஏற்படுகின்றது எனவே...

- காக்கை வலிப்பு எந்த விதத்திலும் ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு தொற்றாது என்பதை விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும்

- இந்நோயால் பீடிக்கப்பட்ட ஒரு மாணவனை சக மாணவர்கள் தள்ளி வைக்கவோ, ஏளனம் செய்யவோ கூடாது அவர்களுக்கு கூட இந்நோய் ஏற்படக் கூடும் என அபிப்பிராயத்தை வளத்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- அம்மாணவனை இயன்றளவு கெதியாக சிகிச்சைக்காக கொண்டு செல்வதாகும், வழமைபோல் அவனைப் பாடசாலைக்கு அனுபுவதற்கு பெற்றோர் ஊக்குவிப்பது ஆசிரியரின் கடமையாகும்.



வகுப்பறையில் இருக்கும் மாணவன் ஒருவனின் எதிர்காலம் பாழடையக் கூடிய சந்தர்ப்பம் இருக்கும் ஒரு வேளையில் மனிதநேயத்துடன் கூடிய உங்களது அர்பணிப்பு, உங்களது உள்ளத்தில் எப்போதும் வற்றாத மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தும்.

காக்கை வலிப்பைப் பற்றியும் சமூகத்திலிருக்கும் மூடநம்பிக்கைகளைப் பற்றியும் நாம் கவனம் செலுத்த வேண்டும்

- சிலர் இதனை மனநோய் அல்லது பைத்தியம் எனக்கருதுகிறார்கள்
- காக்கை வலிப்பு நோயுடைய மாணவர்கள் புத்தி குன்றியவர்கள் என்றும் அவர்களுக்கு கல்விகற்கவோ, ஏனைய மாணவர்கள் செய்யும் வேலைகளைச் செய்யவோ முடியாது என்றும் கருதுகின்றனர்.
- இந்நோய்க் கொண்ட மாணவருடன் சேர்வதால் இந்நோய் தொற்றக் கூடும் என்று நினைக்கின்றனர்
- பேய், பூதங்களின் சக்தியால் ஏற்படும் விளைவு எனக் கருதுகின்றனர்
- காக்கை வலிப்பு நோயுடைய மாணவர்கள் பிடிவாதமான, குழப்படிக்காரர் என நினைக்கின்றனர்

நோயைப் பற்றி மேற்கண்டவாறு சிந்திப்பதைப் போலவே பிழையான கருத்துக்களைக் கொண்டவர்கள் எம்மத்தியில் உள்ளனர். அவர்கள் பின்கண்டவாறு தவறான எண்ணங்களை கொண்டுள்ளனர்.

- காக்கை வலிப்பு நோய்க்கு எதுவித சிகிச்சையும் இல்லை
- பாரம்பரிய முறைகளினால் இந்நோய்க் குணமாக்கலாம்
- வலிப்பு ஏற்படும் போது இரும்பைக் கையில் கொடுப்பதன் மூலமோ, கரண்டியை வாயில் வைப்பதன் மூலமோ, தண்ணீர் அல்லது மருந்துக்களைப் பருக்குவதன் மூலமோ வலிப்பைக் கட்டுப்படுத்தலாம் என நினைக்கின்றனர்.
- எண்ணைய் வகைகளை அல்லது ஆட்டு சிறுநீரைக் குடிக்க கொடுத்தல், தண்ணீர் இறக்குதல் போன்ற வெவ்வேறு பிரதேசங்களுக்கு உரித்தான முறையில் நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம் என நினைக்கின்றனர்.

இவை மூடநம்பிக்கைகள் என்பதை மனதில் வைத்துக் கொள்ளவும். வலிப்பு ஏற்பட்டுள்ள வேளையில் எதையாவது வாயினுள் செலுத்துவதன் மூலம் மரணம் கூட ஏற்பட்டிருப்பதால் அவ்வாறான செயல்களைச் செய்யாதிருக்க வேண்டாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

காக்கை வலிப்பு நோயால் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்கள்

- பிள்ளை தொடர்ந்தும் பாடசாலை செல்வதில் எவ்விதப் பயனும் இல்லை என பெற்றோர் நினைக்கலாம்.
- இம்மாணவன் பாடசாலை வருவதில் எவ்விதப் பயனும் இல்லை என சில ஆசிரியர்களும் அதிபரும் நினைக்கலாம்.
- காக்கை வலிப்பு பாடசாலையில் இருக்கும் போது ஏற்பட்டால் ஏனைய மாணவர்கள் குழப்பமடையக் கூடும் என சில ஆசிரியர்கள் நினைக்கலாம்.
- இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்ட மாணவரை தள்ளி வைக்கவும், ஏளனம் செய்யவும் சில மாணவர்கள் முயற்ச்சிக்கலாம்.
- இதை ஒரு தொற்று நோயாகக் கருதி அந்த மாணவனுடன் பழக ஏனைய மாணவர்கள் பயப்படலாம்.
- இந்நோயின் சில நோய் அறிகுறிகள் பற்றி சரியாகத் தெரியாததால் இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட மாணவர்கள் ஆசிரியரினால் தண்டிக்கப்படலாம்.
- சிறுபாராய ஆசைகளான விளையாடடு போன்ற அம்சங்களில் ஈடுபடவிடாமல் தடுக்கப்படலாம்.
- பெற்றோர் அளவுக்கதிகமாக இந்த பிள்ளைகளை பாதுகாக்க முனைவதால் அவர்கள் சமூகத்திலிருந்து பிரிக்கப்படுவதுடன் அவர்களது ஆளுமை வளர்ச்சியும் குன்றுகின்றது

காக்கை வலிப்பினால் பீடிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளின் வாழ்க்கையில் மேற்குறிப்பிடபட்ட ஒரு பாதிப்பும் ஏற்படுவதில்லை இதைப்பற்றி உங்கள் உள்ளத்தாலும் புத்தியாலும் சிந்தித்துப் பாருங்கள் அவ்வாறே ஏனையவர்களையும் சிந்திக்கத் தூண்டுங்கள்

காக்கை வலிப்புக்கான சிகிச்சையும் நீங்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டிய முதலுதவிகள்

எந்நேரத்திலும் நீங்கள் இதனை அறிந்திருப்பது முக்கியம். சடுதியாக ஏற்படும் அவ்வாறான ஒரு சந்நதர்ப்பத்தில் உங்களுக்கு இன்னொருவரது வாழ்க்கை பற்றி முக்கியமான தீர்மானம் எடுக்க நேரிடலாம். இதற்கு சட்டம் இல்லை, கட்டுப்பாடு இல்லை பொறுப்புணர்ச்சி மாத்திரமே வேண்டும் அப்படியானால் கீழ் குறிப்பிடப்பட்டவற்றை பின்பற்றவும்.

- நோயாளிக்கு காயம் ஏற்படுவதை தவிர்த்து எல்லாவற்றுக்கும் முதல் அவரை அவரது தலையும் உடலும் ஒரு பக்கத்துக்கு திருப்பபட்ட வண்ணம் மட்டமான தளமொன்றில் (பக்கவாட்டில்) கிடத்தவும். இவ்வாறு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

செய்வதன் மூலம் தொண்டையில் சளி இறுகி ஏற்படும் ஆபத்துக்களி -லிருந்து காப்பாற்றலாம்

- வாயினுள் கரண்டியையோ, விரலையோ இடுவதை தவிர்க்கவும்
- சில நிமிடங்களினுள் வலிப்பு நிற்காவிட்டால் உடனடியாக அருகிலுள்ள அரச மருத்துவ மனைக்கு எடுத்து செல்லவும்

வைத்தியர் சிபாரிசு செய்த மருத்துக்களை நோயாளி முறையாக எடுக்கிறாரா எனப் பார்க்கவும் அன்றேல் பொறுப்பு வாய்ந்த ஒருவரிடம் அந்தப் பணியை ஒப்படைக்கவும். நோயாளியின் மனநிலைக்கும் மனவளர்ச்சிக்கும் ஏற்படும் பாதிப்புக்களை முற்றாகத் தவிர்க்க முடியும். வலிப்பு ஏற்பட்ட வேளையில் நடந்த அனைத்து நிகழ்ச்சிகளையும் விபரமாக எழுதி வைக்கவும்.

காக்கை வலிப்பு நோயாளிகள்

- கண் விழித்தல்
- பசியுடன் இருத்தல், பிரதான உணவு வேளைகளை தவிர்த்தல்
- மலை, மரம் ஏறுதல்
- பொறுப்புடன் கூடியவர்கள் எவரும் இல்லாது தனியே ஆறு குளங்களில் நீந்தச் செல்லல்
- பாதுகாப்பற்ற கிணற்றருகே தனியே நடமாடல்
- நெருப்பு, அபாயகரமான இரசாயனப் பொருட்களுக்கு அருகில் நடமாடுதல், பஸ் வண்டி புகையிரதம் ஆகியவற்றின் மிதிபலகையில் பயணம் செல்லல் போன்றவற்றை தவிர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

அதே போல் அதிக பாதுகாப்பு முன்னெச்சரிக்கைகளை எடுக்கவேண்டும் என நினைத்து நோயாளியின் ஆளுமை வளர்ச்சிக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தவும் கூடாது. காக்கை வலிப்பு நோயினால் ஒரு பிள்ளையின் கல்விக்கு சிறியளவில் பாதிப்பு ஏற்படுவதற்கு இடமுண்டு என்பது உண்மை, எனினும் அது ஒருவரின் முழு வாழ்க்கையையும் கட்டுப்படுத்து -மளவிற்கு கொடிய நோயல்ல . 95 சதவீதமான நோயுள்ள பிள்ளைகள் சாதாரண பிள்ளைகளாக இருப்பர்

- வாசிப்பதில் உள்ள குறைபாடு
- கணிதபாடத்தில் பின்தங்கிய நிலை
- போட்டிப் பரீட்சைகளில் குறைந்த புள்ளிகளை பெறல்
- ஒரு விடயம் பற்றி அவதானம் செலுத்துவதில் குறைபாடு
- மொழி அறிவு குறைபாடு
- சமூகத்துடன் ஒன்றிணைந்து வாழ்வதில் குறைபாடு
- தன்னம்பிக்கையின்மை போன்றவற்றை சில வேளைகளில் அவதானிக்கலாம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இச்சந்தர்ப்பத்தில் இல்லாதவற்றை விட உள்ளவற்றைக் கொண்டு திருப்தியடைய வேண்டியது முக்கியம். இவ்வாறான குறைபாடுகள் ஏற்படுவதற்கு காரணங்கள் உள்ளன என்பதை மட்டும் தெரிந்திருத்தல் நல்லது.

- காக்கை வலிப்பு நோய் சரியாக கட்டுப்படுத்தப்படாததால் மூளையில் ஏற்படும் அசாதாரணமான அதிவேக மின்னியல் செயற்பாடு விட்டு விட்டு ஏற்படக் கூடும் உதாரணமாக மூளையின் வாசிக்கும் திறனைக் கட்டுப்படுத்தும் பகுதியில் இம்மின்னியல் செயற்பாடு ஏற்பட்டால் வாசிக்கும் திறனும் பாதிப்படையக்கூடும்.

- ஆனால் பெற்றோரும் ஆசிரியரும் சிறுவனின் கல்வியைப் பற்றி குறைந்த எதிர்பார்ப்புக்களை வைத்திருப்பதும் தவறான செயலாகும்.

- நோய் காரணமாகவோ அல்லது நோய்க்கு கொடுக்கப்பட்ட சில மருந்துகள் காரணமாகவோ மாணவன் நித்திரை மயக்க முடையவனாக இருக்கலாம் என்பதை நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டும்

- மூளை குறைபாடுகளும் இருக்கக் கூடும் என்பதை விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும் இவ்வாறானவர்கள் காக்கை வலிப்பு நோயாளிகளில் 10 சதவீதமானோர் மாத்திரமே.

- பல்வேறு காரணங்களால் பிள்ளையின் தன்னம்பிக்கை பாதிப்படையக் கூடும்.

- சமூகத்துடன் ஒன்றித்து வாழும் திறனில் உள்ள குறைபாடு காரணமாக மாணவன் பாடசாலை செல்வதில் விருப்பம் காட்டாமல் இருக்கலாம்.

காக்கை வலிப்பு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட மாணவன் மேல் அதிக கவனம் செலுத்தல் வைத்தியரின் அறிவுரைகளையும் சிகிச்சையையும் சரியாகப் பின்பற்றுகிறாரா எனப் பார்த்தல், கல்வி மற்றும் ஆளுமை வளர்ச்சிக்கு உதவுதல் போன்ற செயல்களால் அந்தச் சிறுவனை அல்லது சிறுமியை நாட்டுக்கு உகந்த பிரஜையாக மாற்றலாம்

நன்றி

இந்த சிறிய பிரசாரத்தை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள், இதனை வாசித்து அவற்றைப் பின் பற்றுங்கள், இன்னொருவருக்கு அறிவுரை வழங்குங்கள், தேவையேற்படும் போது இன்னொருவரிடம் கையளியுங்கள்.

சரியான முறையில் விரைவாக தொடர்ந்தும் சிகிச்சை பெற்றால் காக்கை வலிப்புக்கு வாழ்க்கையை தியாகம் செய்ய வேண்டியதில்லை

இலங்கை அரசாங்க அச்சுத் திணைக்களத்தில் பதிப்பிக்கப்பெற்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Epilepsy Task Force

Out of shadows into Light

தொகுப்பு:

காக்கை வலிப்பைக் கட்டுப்படுத்தும் செயற்குழு

நரம்பியல் நோய்ப்பிரிவு, வாட்டு இல. 16

தேசிய வைத்தியசாலை, கொழும்பு.

தொலைபேசி இல.: 01-662666.

இணையத்தளம்:epiforce.com

படைப்பு:

தோன் ஹோல்டிங்ஸ் தனியார் நிறுவனம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org