

## வலிப்பு நோய்

### நீங்கள்/ உங்களுக்கு தெரிந்தவர் வலிப்பு நோய்க்காகச் சிகிச்சை பெறுபவரா?

- நீங்கள் மட்டுமல்ல உலகத் தலைவர்கள் சிறந்த விஞ்ஞானிகள், தத்துவஞானிகள் மற்றும் கலைஞர்கள் எனப் பிரபலமான பலரும் இந்த வலிப்பு நோயுடனும் உயர் சாதனைகள் படைத்திருக்கின்றார்கள்.
- கடந்த நூற்றாண்டில் வலிப்பு நோய்ச் சிகிச்சை பாரிய முன்னேற்றங்களைக் கண்டுள்ளது.
- பெரும்பாலானவர்களின் வலிப்பு உரிய மருந்துகளின் மூலம் முழுமையாகக் கட்டுப்படுத்தக் கூடியதாகும்.
- குறிப்பிடத்தக்க எண்ணிக்கையினர் வலிப்பு நோயிலிருந்து நிரந்தமாக விடுபடவும் முடியும்.
- திருமண வாழ்க்கைக்கு வலிப்பு நோய் ஒரு தடையல்ல; உங்கள் கனவுகளையும் இலட்சியங்களையும் நீங்கள் அடைவதற்கும் அது தடையாக இருக்காது.

### வலிப்பு நோய் என்றால் என்ன?

மூளையில் ஏற்படும் அசாதாரண மின் அதிர்வுகளால் வலிப்பு ஏற்படுகின்றது. வலிப்பின் பொழுது பின்வரும் அறிகுறிகள் ஏற்படக்கூடும்.

- கால் கை வலிப்பு
- சுயநினைவை இழத்தல்
- ஞாபக மறதி
- கண் இமைக்காது அசைவற்று இருத்தல்
- கட்டுப்பாடற்றுக் கண் இமைத்தல்
- திடீர் அச்சம், கூச்சல்
- அசாதாரண நடத்தைகளும், அசைவுகளும் அடிக்கடி ஏற்படுதல்.

வலிப்பு என்பது பிறராலோ, செய்வினையாலோ ஏற்படுவதல்ல. இது ஒரு தொற்று நோயும் அல்ல.

### வலிப்புக்கான முதலுதவி:

- ✓ நோயாளியைப் பாதுகாப்பான இடத்திற்கு மாற்றுங்கள்.
- ✓ உதவிக்கு அழையுங்கள்.
- ✓ ஒருவராவது நோயாளியின் அருகில் தொடர்ந்து இருங்கள்.
- ✓ கழுத்தைச் சுற்றியுள்ள ஆடைகளைத் தளர்த்தி விடுங்கள்.
- ✓ வலிப்பின் அசைவுகள் குறைவடைந்ததும் நோயாளியை இடப்பக்கமாக ஒருக்களித்து வையுங்கள். (இது புரையேறுவதைத் தவிர்க்கும்)
- ✓ தலையணை போன்ற மிருதுவான பொருளைத் தலைக்குக் கீழாக வைக்கலாம்.
- ✓ வலிப்பு ஏற்படும் நேரத்தைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். 5 நிமிடங்களிற்குள் வலிப்பு நிற்காவிட்டால் அவசர ஊர்தி (அம்புலன்ஸ்) சேவையை அழையுங்கள். – 1990

- X பதட்டம்/ பதகளிப்பு அடைய வேண்டாம்.
- X குடிப்பதற்குத் தண்ணீரோ/ வேறு ஆகாரமோ கொடுக்க வேண்டாம்.
- X பல் நெருமுதலைத் தவிர்ப்பதற்கு வாய்க்குள் விரலையோ/ வேறு கடினமான பொருளையோ செலுத்த வேண்டாம்.
- X கையில் இரும்புப் பொருட்களைக் கொடுக்க வேண்டாம்.
- X வலிப்பு அசைவுகளைப் பலவந்தமாகக் கட்டுப்படுத்த முயற்சிக்க வேண்டாம்.

## வலிப்பு நோய்ச் சிகிச்சை

- நீங்கள் உட்கொள்ளும் மாத்திரைகளின் பெயர்களை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் வைத்தியரின் மருந்துச் சீட்டின் நிழற்படத்தை வைத்திருங்கள்.
- வைத்தியரின் பரிந்துரைப்படி சரியாக மருந்துகளை உட்கொள்ளுங்கள்.
- எப்பொழுதும் மேலதிகமான அளவு மருந்தைக் கையிருப்பில் வைத்திருங்கள். இக்கையிருப்பை அடிக்கடி புதுப்பித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- மிக அரிதாகச் சில வலிப்பு மருந்துகள் தோல் அழற்சியை ஏற்படுத்தலாம். அவ்வாறு ஏற்பட்டால் உங்கள் வைத்தியரை நாடும் வரை அம்மருந்து உட்கொள்வதை உடனடியாகத் தவிருங்கள்.
- வேறு எந்த நோய்க்காகவும் வைத்திய உதவியை நாடும் பொழுது, உங்களுக்கு வலிப்பு நோய் இருப்பதனையும், அதற்காக நீங்கள் உட்கொள்ளும் மருந்துகளையும் குறிப்பிட்ட வைத்தியரிடம் அறியத் தாருங்கள்.
- உங்களுக்கு வலிப்பு ஏற்பட்ட நாட்களைக் குறித்து வைக்கவும். அதனைத் தூண்டியிருக்கக் கூடிய (உங்கள் ஊகத்தின்படி) காரணிகளையும் குறித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- வலிப்பு ஏற்படும் போது உங்கள் வைத்தியரிடம் காட்டுவதற்காக அதனை வீடியோவாகப் பதிவு செய்து வைக்க முயற்சியுங்கள்.
- வலிப்பு நோயுள்ள சிலரிடம் அறிவுசார் மற்றும் உளவியற் பிரச்சினைகள் இருக்கலாம் (உதாரணம்- பதகளிப்பு, மனச் சோர்வு). உரிய சிகிச்சையாளர்களிடம் உதவி பெறுவதனுடாக இவற்றிலிருந்து வெற்றிகரமாக விடுபடமுடியும்.

## வலிப்பு நோயும் பெண்களும்

### கருத்தடை மாத்திரைகள் (OCP)

- வலிப்பு நோய் மற்றும் கருத்தடை மாத்திரைகளை ஒன்றாக உட்கொள்ளும் போது அவற்றின் செயற்பாடுகள் ஒன்றையொன்று குறைக்கக்கூடும். இதனால் கட்டுப்பாடுகள் குறைந்து வலிப்போ அல்லது கர்ப்பம் தரித்தலோ சிலவேளை ஏற்படலாம். இதனைத் தவிர்ப்பதற்கு உங்கள் வைத்தியரிடம் ஆலோசனை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

### கர்ப்பம்:

- நீங்கள் வலிப்பு மாத்திரை உட்கொள்பவராக இருந்தால், கருத்தடை மற்றும் கருத்தரிப்பதற்கு உகந்த காலப்பகுதி, அதற்காகத் தயாராகத் போன்ற விடயங்களுக்காக உங்கள் வைத்தியரிடம் முன்கூட்டியே ஆலோசனை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். வலிப்பு மாத்திரைகளைக் கர்ப்பகாலத்திற்குப் பாதுகாப்பான, அதேவேளை அவசியமான குறைந்தளவு நிலையில் வைத்திருப்பதற்கு உங்கள் வைத்தியர் உதவி புரிவார்.
- வலிப்பு நோய் மாத்திரைகளை உட்கொள்ளும் போது கருத்தரிக்கும் உத்தேசம் இருந்தால், தினமும் போலிக் அசிட் (Folic acid) விற்றமினை உட்கொள்வது சிறந்தது.
- எதிர்பாராத விதமாக நீங்கள் கர்ப்பம் தரித்துவிட்டாலும், குழந்தைக்குப் பாதிப்பு ஏற்படும் எனப் பயந்து வலிப்பு மாத்திரை உட்கொள்ளுவதை நிறுத்த வேண்டாம். உங்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனையை விரைவாகப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- தவறாமல் கிளிசிக் சமூகமளித்து கர்ப்பநிலையைப் பேணுவதற்கான ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- தூக்கமின்மை போன்ற வலிப்பைத் தூண்டக்கூடிய காரணிகளை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- வலிப்பு மாத்திரைகளை உட்கொள்ளும் போதும், தாய்ப்பால் தொடர்ந்து கொடுக்கலாம். இது தொடர்பாக உங்கள் வைத்தியருடன் கலந்துரையாடவும்.

## வாகனம் செலுத்துதலும், வலிப்பு நோயும்

- வலிப்பு சுயநினைவை இழக்கச் செய்யக் கூடியதனால், வாகனம் செலுத்தும் போது வீதி விபத்து ஏற்பட்டு உங்களுக்கும்/ மற்றையவர்களுக்கும் ஆபத்தை உண்டாக்கலாம்.

## அன்றாட வாழ்க்கையும் தொழிலும்

- மது மற்றும் போதை மருந்துப் பாவனை வலிப்பைத் தூண்டக்கூடியது.
- சீரான உறக்கம் உங்களுக்குக் கட்டாயம் தேவை. தூக்கமின்மை வலிப்பைத் தூண்டலாம்.
- சில தொழில்கள் வலிப்பு நோயாளிகளிற்கு ஆபத்தானதாக அமையலாம். எனவே, தொழிலைத் தேர்வு செய்யும் போது வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளவும்.
- வலிப்பு நோயாளிகள் பேருந்து, புகையிரதம் போன்றவற்றில் திறந்த கதவின் அருகில் பயணம் செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- உயரமான இடங்களில் வேலை செய்வதனையும், தண்டவாளங்களில் நடப்பதனையும் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- குளியலறையில் உட்புறமாகத் தாளிடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- பாதுகாப்பற்ற கிணறு, தடாகம், தீ பரவக் கூடிய இடங்கள், மண்ணெய் விளக்குகள் போன்றவை ஆபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.