

අපස්මාරය

ඔබ හෝ ඔබ දන්නා අයෙක් අපස්මාරයට ප්‍රතිකාර ලබන්නේද?

- ඔබ පමණක් නොව, ලෝක නායකයින්, ප්‍රමුඛ විද්‍යාඥයින්, දාර්ශනිකයන් සහ කලාකරුවන් ඇතුළු බොහෝ ප්‍රසිද්ධ පුද්ගලයින් අපස්මාර රෝග තත්ත්වයක් සමඟම ලෝකය ජය ගෙන ඇත.
- පසුගිය ශතවර්ෂය තුළ අපස්මාරය සඳහා කල හැකි ප්‍රතිකාර ශීඝ්‍රයෙන් දියුණු වී ඇත.
- ඖෂධ මගින් අපස්මාර රෝගය පාලනය කිරීමට බොහෝවිට දැන් හැකියාවක් ඇත.
- අපස්මාරය ඇති බොහෝ අය නිසි ප්‍රතිකාර ලැබීමෙන් පසු එය ඉක්මවා යයි.
- අපස්මාර රෝග තත්ත්වය, ඔබේ ජීවිතයේ ඉලක්ක සපුරා ගැනීමට බාධාවක් ලෙස සලකන්න එපා. විශේෂයෙන්ම, අධ්‍යාපනය ලැබීමට, බොහෝ රැකියා කිරීමට සහ විවාහ වීමට අපස්මාර රෝගය බාධාවක් නොවේ.

අපස්මාරය යනු කුමක්ද?

අපස්මාරය ඇතිවන්නේ මොළයේ සිදුවන අසාමාන්‍ය විද්‍යුත් ක්‍රියාවන් හේතුවෙනි.

අපස්මාර රෝගීන්ට වලිප්පුව ඇති වන අතර, පහත සඳහන් ලක්ෂණ පෙන්විය හැක:

- අත පය ගැස්සීම වැනි වලන
- ප්‍රතිචාර නොදැක්වීම
- කෙටිකාලීන අමතක වීම
- නිකරුණේ බලාගෙන සිටීම
- විටින් විට වේගවත්ව ඇස් පිය හෙලීම
- අසාමාන්‍ය බිය වීම, කැ ගැසීම
- වරින් වර ඇති වන අසාමාන්‍ය හැසිරීම් හෝ වලන

අපස්මාරය යනු කායික රෝගයකි. එය කිසිවකු ඔබට කළ දෙයක ප්‍රතිඵලයක් නොවන අතර ඔබ අවට සිටින අන් අයට එය බෝ නොවේ.

අපස්මාරය සඳහා ප්‍රථමාධාර

- රෝගියා ආරක්ෂිත ස්ථානයක තබන්න
- උදව් ඉල්ලා සිටින්න
- රෝගියා සමඟ සිටින්න
- ගෙල වටා ඇඳුම් ලිහිල් කරන්න
- ඉස්මොලේ යෑම වැළැක්වීම සඳහා, වලන සමඟ අවස්ථාව ලැබූ විට රෝගියා වම් ඇලයට හරවන්න
- හිසට යටින් කොට්ටයක් වැනි දෙයක් තබන්න
- වෙලාව බලා දිගින් දිගටම මිනිත්තු 5ක් වලිප්පු තත්ත්වයෙන් පෙලෙනවානම් වහාම 1990 අමතන්න
- කලබල නොවන්න
- බොන්න වතුර නොදෙන්න
- දත කට පුටු වීම වැළැක්වීම සඳහා ඇහිලි හෝ කිසිවක් කටට ඇතුළු නොකරන්න
- අතට යකඩ කුරු නොදෙන්න
- ඔවුන්ගේ ඇඟේ වලන සීමා නොකරන්න

- ඔබ භාවිතා කරන ඖෂධවල නම් දැනගන්න.
- ඔබේ දුරකථනයේ බෙහෙත් වට්ටෝරුවේ ඡායාරූපයක් තබා ගන්න.
- ඔබේ වෛද්‍යවරයා දුන් උපදෙස් පරිදි නිසි අයුරින් ඖෂධ පාවිච්චි කරන්න.
- අපස්මාරයට ගන්නා ඖෂධ කිසිවිටකත් අතපසු නොකරන්න. වැඩිපුර ඖෂධ මාත්‍රා කිහිපයක් තබා ගැනීම වැදගත්ය.
- කලාතුරකින් ඇතැම් අපස්මාර ඖෂධ වලට අසාත්මිකතා ඇති විය හැකිය (රතු ලප, තුවාල වීම සහ ඇස් රතු වීම). එම අවස්ථාවේදී වහාම බෙහෙත් නවත්වා වෛද්‍ය උපදෙස් ගන්න.
- ඔබ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා සෑම විටම ඔබ අපස්මාරය සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා බව සහ ඔබ ලබා ගන්නා ඖෂධ පිළිබඳව වෛද්‍යවරයාට දන්වන්න.
- වලිප්පුව හැදෙන දින සහ එයට බලපෑ සාධක පිළිබඳ දින පොතක් (ඩයරියක්) පවත්වා ගන්න.
- ඔබේ වෛද්‍යවරයාට පෙන්වීම සඳහා ඔබට වලිප්පුව හැදුන අවස්ථාවක වීඩියෝවක් ලබා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.
- අපස්මාරය ඇති සමහර පුද්ගලයන්ට ඉගෙනීමේ සහ මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ගැටළු ඇති විය හැක. මේවා සාර්ථකව නිරාකරණය කිරීමට වෛද්‍ය සහාය ලබා ගැනීමට පසුබට නොවන්න.

අපස්මාර රෝගයෙන් පෙළෙන කාන්තාවන් සඳහා

- උපත් පාලන පෙති (OCP) සහ සමහර අපස්මාර ඖෂධ එකට ගත් විට, එක් ඖෂධයක් අනෙක් ඖෂධයේ ක්‍රියාකාරිත්වය අඩු කළ හැකි අතර එමඟින් අපස්මාර රෝග පාලනය සහ උපත් පාලනය සම්බන්ධ ගැටළු ඇති විය හැක. ඔබේ වෛද්‍යවරයාගෙන් උපදෙස් ලබා ගන්න.

ඔබ දරු උපතක් බලාපොරොත්තු වේ නම්:

- සුදුසු උපත් පාලන ක්‍රම සහ පිළිසිඳ ගැනීමට සුදුසු කාලයක් තෝරා ගැනීම සඳහා ඔබේ වෛද්‍යවරයාගෙන් උපදෙස් ගැනීම ඉතා වැදගත්ය. එවිට වෛද්‍යවරයා සුදුසු පරිදි ඖෂධ නිර්දේශ කරනු ඇත.
- ගැබ් ගැනීමක් සැලසුම් කරන විට දිනකට ෆෝලික් අම්ලය මිලිග්‍රෑම් 5ක් ගැනීම වැදගත්ය.
- සැලසුම් නොකළ ගැබ් ගැනීමකදී, ඖෂධ දරුවාට හානි වේයැයි සිතීමෙන් වෛද්‍ය උපදෙස් නොමැතිව අපස්මාර ඖෂධ නවත්වන්න එපා.
- ගර්භණිභාවය සම්පව අධීක්ෂණය කිරීම සඳහා සායන වලට නිසි අයුරින් සහභාගී වන්න.
- නිදි මැරීමෙන් වළකින්න
- මව්කිරි දීම ගැන ඔබේ වෛද්‍යවරයා සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

රිය පැදවීම

- වලිප්පුව අනපේක්ෂිත ලෙස ඇති විය හැකි නිසා වාහන පැදවීම ඉතාමත් අනතුරුදායකය.
- රිය පැදවීමේ සීමාවන් සම්බන්ධයෙන් වෛද්‍යවරයාගෙන් උපදෙස් ලබාගන්න

ජීවන රටාව හා රැකියාව

- මත්පැන් සහ අනිකුත් මත් ද්‍රව්‍ය ඔබේ අපස්මාරය උග්‍ර කළ හැකිය.
- නිදි මැරීම අපස්මාරය උග්‍ර කරන බැවින් නීතිපතා හොඳ නින්දක් ලැබීමට වග බලා ගන්න.
- සමහර රැකියාවල යෙදීමේදී අපස්මාරය අනතුරුදායක විය හැකි බැවින්, රැකියා තෝරා ගැනීමේදී ඒ සම්බන්ධව වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම ඉතා වැදගත්ය.
- දුම්පිටියේ හෝ බසයේ පාපුවරුවේ යාමෙන් වළකින්න. දුම්පිටිය මාර්ගයේ ඇවිදීමෙන් හෝ උස් ස්ථාන වල වැඩ කිරීමෙන් වළකින්න.
- පිහිනීම අවදානම් සහිත විය හැක.
- ඔබ ඇතුළත සිටින විට නානකාමරයේ/වැසිකිලියේ දොර අගුළු දැමීමෙන් වළකින්න.
- අනාරක්ෂිත ලී, පොකුණු, පහනින් ඇති ගිනි උදුන්, කුප්පි ලාම්පු වැනි දේ අවදානම් සහිතය. එවැනි දේ හැකි නම් ඉවත් කරන්න. නැතහොත් ආරක්ෂිත ලෙස සකසා ගන්න.