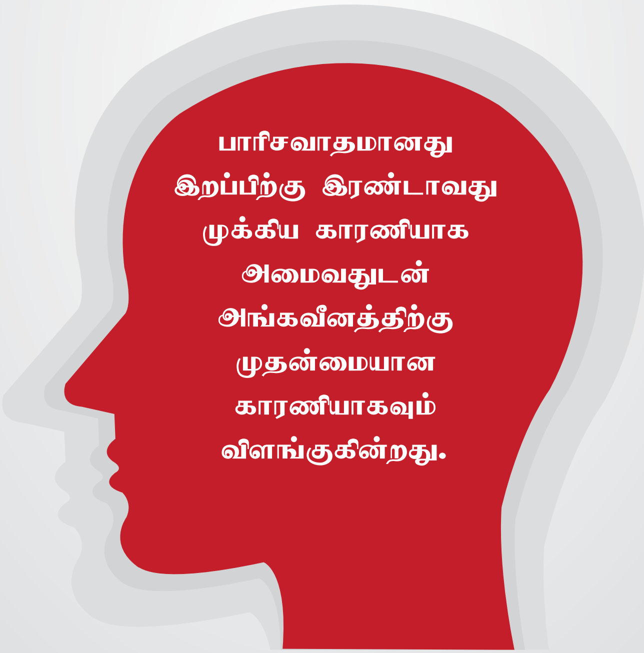
STROKE FACTS

ARE YOU AT RISK?

National Stroke Association of Sri Lanka

பாரிசவாதம்

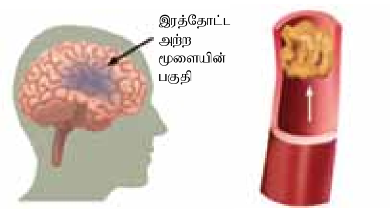
பாரிசவாதம் உடனடியாக கையாளப்பட வேண்டிய அவசர நோய் நிலையாகும். இது மூளையின் ஒரு பகுதியில் இரத்தோட்டம் தடைப்படுவதால் ஏற்படுகின்றது. இதனால் மூளைக்குத் தேவையான ஒட்சிசன் தடைப்பட்டு மூளை பாதிக்கப்படுகின்றது.



பாரிசவாதத்தின் வகைகள்

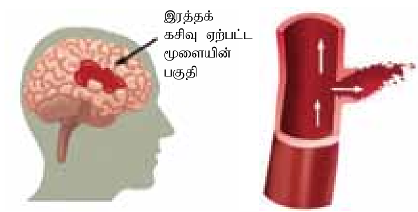
இரத்தோட்டத் தடையால் ஏற்படும் பாரிசவாதம்

- மூளையத் திசு அழிவே மிகப் பொதுவான பாரிசவாத வகையாகும்.
- இரத்தக்கட்டியானது மூளைக்குச் செல்லும் குருதிக்கலன்களில் ஒன்றை அடைப்பதால் மூளைக்கு குருதி செல்லுதல் தடைப்படும்.



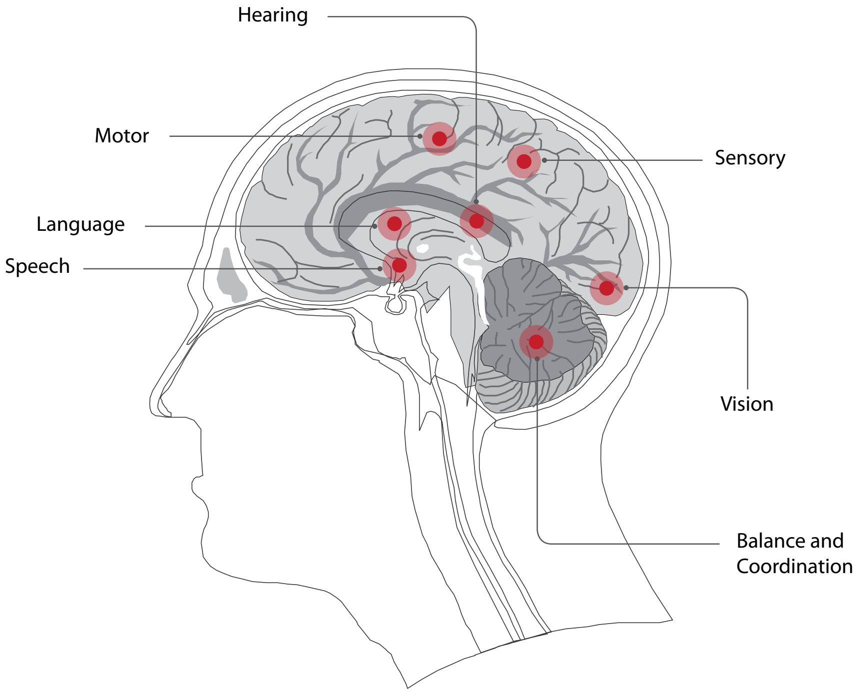
இரத்தக் கசிவால் ஏற்படும் பாரிசவாதம்

- மூளைய உள் இரத்தக் கசிவானது அரிதான பாரிசவாத வகையாகும்.
- மூளைக்குள் குருதிக்-கலனொன்று வெடிப்பதால் ஏற்படும் இரத்தக் கசிவின் மூலம் இது ஏற்படுகின்றுது

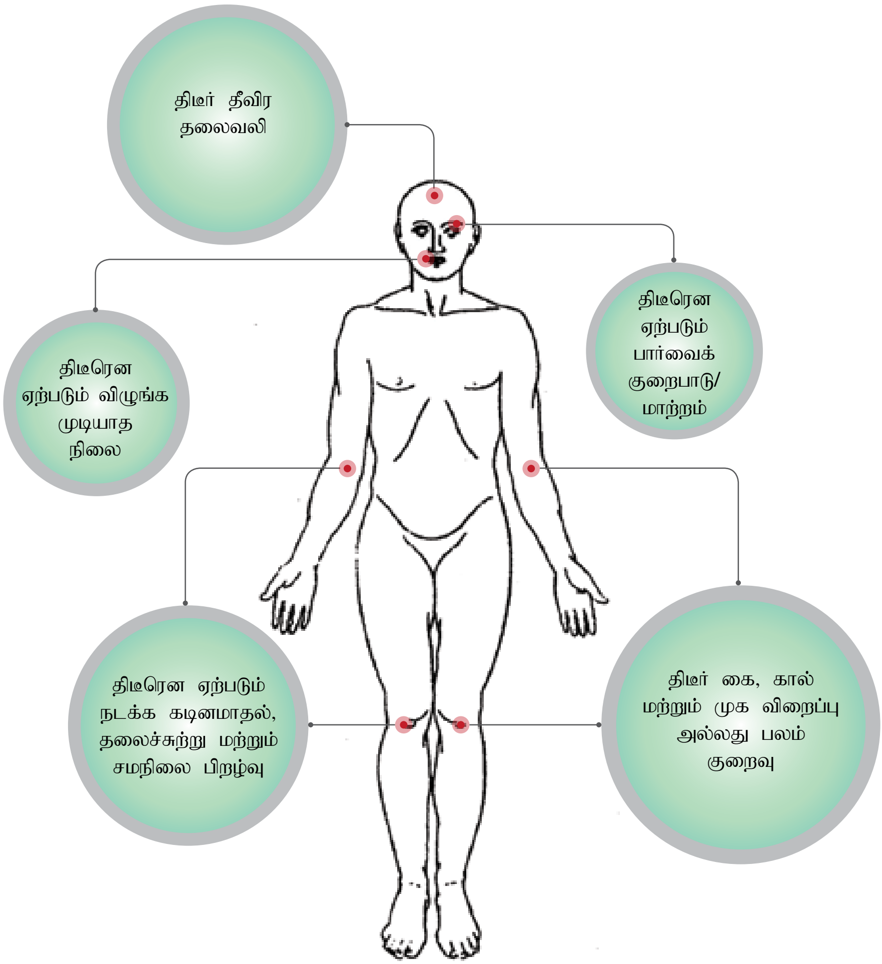


பாரிசவாதத்தின் விளைவுகள்

சில பாரிசவாதங்கள் இறப்பை ஏற்படுத்தக் கூடியவை, மேலும் சில தற்காலிகமான அல்லது நிரந்தரமான அங்கவீனத்தை ஏற்படுத்தவல்லன. மூளையின் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளைப் பொறுத்து பாரிசவாதத்தின் விளைவுகள் வேறுபடும். ஒரு பக்கம் கை கால் செயலிழப்பதும் பேச முடியாது போவதும் மிகப் பொதுவான பாரிசவாதத்தின் விளைவுகளாகும்.



பாரிசவாதம் ஏற்படுவதற்கான எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்



வேகமாக சிந்தியுங்கள். வேகமாக செயற்படுங்கள்.

F

முகம்

முகம் ஒருபாதி செயலிழக்கிறதா?

A

கை

இரு கைகளையும் உயர்த்த முடிகிறதா?

S

பேச்சு

பேச்சு குழறல் ஏற்படுகிறதா? பிறரால் விளங்கிக் கொள்ள முடிகிறதா?

T

நேரம்

நேரத்தை வீணாக்க வேண்டாம். உடனடியாக வைத்திய-சாலைக்குச் செல்லவும்.

தற்காலிக இரத்தோட்டத் தடைத் தாக்கம் (TIA)

தற்காலிக இரத்தோட்டத் தடைத் தாக்கம் என்பதால் விளங்கிக் கொள்வது யாதெனில் பாரிசவாதத்தில் ஏற்படும் அதே குணங்குறிகள் ஒரு சில நிமிடங்கள் அல்லது ஒரு சில மணித்தியாலங்கள் மட்டும் நீடிக்கக்கூடிய ஒரு ‘குறும் பாரிசவாத’ நிலையாகும். இந்நோய்க்குணங்குறிகள் ஆரம்பித்ததிலிருந்து 24 மணி நேரத்திற்குள் முற்றுமுழுதாக மறைந்துவிடும்.

தற்காலிக இரத்தோட்டத் தடைத் தாக்கமானது பாரிசவாதம் ஏற்படுவதற்கான உயர் ஆபத்தைச் சுட்டிக்காட்டும் எச்சரிக்கைக் குறியாக விளங்குகின்றது.

பாரிசவாதத்தின்
எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை
அடையாளம் காண்பது
முக்கியமாகும்.
உடனடி மருத்துவக்
கையாளுகையானது
உயிர்களை
காப்பாற்றுவதுடன்
அங்கவீனத்தையும்
குறைக்கவல்லது.

பாரிசவாதத்திற்கான ஆபத்துக் காரணிகள்

மாற்றியமைக்கக்கூடிய காரணிகள்	மாற்ற முடியாத காரணிகள்
உயர் குருதியமுத்தம்	65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்
உயர் கொலஸ்திரோல் மட்டம்	பாரிசவாதம் ஏற்பட்டதற்கான குடும்ப வரலாறு
நீரிழிவு	முன்னைய பாரிசவாதம் அல்லது தற்காலிக இரத்தோட்டத் தடைத் தாக்கம்
ஒழுங்கற்ற இதயத் துடிப்பு	
புகைத்தல்	
அதீத உடற்பருமன்	
உடற்பயிற்சியின்மை	
அதீத மதுப்பாவனை	
ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கம்	

Check your Stroke-risk Level

பாரிசவாதத்திற்கான உங்கள் ஆபத்து மட்டத்தை அறிந்து கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு பெட்டியும் ஒவ்வொரு புள்ளியை வழங்கும். மொத்தப் புள்ளிகளைக் கணக்கிட்டு உங்கள் ஆபத்து மட்டத்தை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

ஆபத்துக் காரணிகள்	**உயர் ஆபத்து**	**கவனம்**	**குறைந்த ஆபத்து**
குருதியழுத்தம்	☐ >140/90 அல்லது தெரியாது	☐ 120-139/80-89	☐ <120/80
மேலறை குறுநடுக்கம் (Atrial Fibrillation)	☐ ஒழுங்கற்ற இதயத்துடிப்பு	☐ தெரியாது	☐ ஒழுங்கான இதயத்துடிப்பு
புகைத்தல்	☐ புகைப்பவர்	☐ நிறுத்த முயற்சிப்பவர்	☐ புகைக்காதவர்
கொலஸ்திரோல்	☐ > 240 அல்லது தெரியாது	☐ 200-239	☐ <200
நீரிழிவு	☐ உண்டு	☐ எல்லை மட்டம்	☐ இல்லை
உடற்பயிற்சி	☐ அரிதாக	☐ ஓரளவு	☐ ஒழுங்காக
உடற்பருமன்	☐ அதிகம்	☐ ஓரளவு அதிகம்	☐ ஆரோக்கியமான எடை
குடும்பத்தில் பாரிசவாதம்	☐ உண்டு	☐ தெரியாது	☐ இல்லை
ஆபத்து மட்டம்	☐ உயர்	☐ கவனம்	☐ குறைந்த

உயர் >=3	உடனடியாக பாரிசவாதம் தடுப்புப் பற்றி அறிந்து செயற்படுங்கள்
கவனம் 4-6	நல்ல ஆரம்பம்.ஆபத்தைக் குறைக்கச் செயற்படுங்கள்
குறைந்த 6-8	பாரிசவாதத்தைத் தடுப்பதில் நீங்கள் நன்றாகச் செயற்படுகின்றீர்கள்

Source: http://www.stroke.org/site/PageServer?pagename=RISK

உங்கள் ஆபத்து மட்டத்தைக் குறைத்தல்

உயர் குருதியழுத்தம், உயர் கொலஸ்திரோல் மட்டம் மற்றும் நீரிழிவு

- இவை ஆரோக்கியமான உணவு, உடற்பயிற்சி மற்றும் மருந்து மூலம் சீர்செய்யலாம்.

ஒழுற்கற்ற இதயத்துடிப்பு

- ஒழுங்கற்ற இதயத்துடிப்பு எந்த வயதிலும் ஏற்படலாம். ஆனால் வயோதிபர், உயர் குருதியழுத்தம் உடையோர், இதயநோய் உடையோர் மற்றும் நுரையீரல் நோயுடையோரில் அதிகமாக உள்ளது.
- விரைவாகக் கண்டுபிடித்தல் இதைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான முக்கிய படியாகும்.

புகைத்தல்

- இது ஆரோக்கியமற்ற குருதிக் குழாய்களுக்கு வழிவகுப்பதால் குருதிக்கலன் அடைப்பு ஏற்பட்டு மூளைக்கான குருதி வழங்கல் தடைப்படும்.
- உடனடியாகப் புகைத்தலை நிறுத்தவும்.

மதுபானம் அருந்துதல்

- ஒரு நாளைக்கு இரண்டு குவளைகளுக்கு மேல் அருந்துதல் பாரிசவாத ஆபத்தை 50% ஆக அதிகரிக்கும்.

பாரிசவாதம் தடுக்கப்படக்கூடியது

- 80% இற்கு மேலான பாரிசவாதமானது தடுக்கப்படக் கூடியது.
- உங்கள் ஆபத்து மட்டங்களை அதிகரிக்கும் காரணிகளை அடையாளங் காண்பதும் பின்வருமாறு மாற்றியமைப்பதும் முக்கியமாகும்.
- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையே முக்கியமானது. புகைத்தலை நிறுத்தவும். மது அருந்துவதைக் குறைக்கவும். தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யவும். ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணவும்.
- உங்கள் குருதியமுத்தம், குருதிச் சீனி மட்டம், கொலஸ்திரோல் மற்றும் உடல் எடையை காலத்திற்கு காலம் அளந்து கொள்ளவும். உங்கள் வைத்தியரின் உதவியுடன் இவற்றைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்துக் கொள்ளவும்.
- தேவைப்படின் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி அஸ்பிரின், குருதி உறைதலைத் தடுக்கும் மருந்து, குருதியமுத்தத்தைக் குறைக்கும் மருந்து மற்றும் நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகளை உட்கொள்ளவும்.

பாரிசவாதம் குணப்படுத்தப் படக்கூடியது.

- நீங்கள் பாரிசவாதத்திற்கான அறிகுறிகளைக் கண்டால் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குச் செல்லவும்.
- பொதுவான மக்கள் கருத்துக்கு மாறாக பாரிசவாதத்தினால் ஏற்படும் மரணம் மற்றும் செயலிழப்பைத் தடுக்க சிகிச்சை உள்ளது.
- செயலிழப்பானது புனர்வாழ்வுச் செயற்பாடுகள் மூலம் குறைக்கப்படலாம்.

Where could you seek stroke care services?

Preferably in hospitals where neurological services are available.

- National Hospital of Sri Lanka, Colombo
- All Teaching Hospitals (Colombo North and South, Sri Jayewardenepura, Kandy, Peradeniya, Karapitiya, Jaffna, Anuradhapura and Batticaloa)
- All Provincial and major General Hospitals. (Kurunegala, Ratnapura, Badulla, Kalutara and Matara)
- Most District and Base Hospitals which are served by Consultant Physicians
- Most major private hospitals in the country

மேலதிக விசாரணைகளுக்கு:

தேசிய பாரிசவாதக் கழகம், இலங்கை.
"விஜேராம ஹவுஸ்"
06, விஜேராம மாவத்தை,
கொழும்பு 07,
இலங்கை.

தொலைபேசி: (94)112682630
மின்னஞ்சல்: nationalstroke@gmail.com
இணைய முகவரி: www.nsasl.com