

மருத்துவமனையில் என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

வழக்கமாக நோய் ஆய்வுக்காகவும் சிகிச்சைக்காகவும் பக்கவாத நோயாளிகளை மருத்துவமனையில் அனுமதிப்பது தேவைப்படுகிறது. பக்கவாத அலகானது மருத்துவமனையில் நியமிக்கப்பட்ட பன்முகத் தன்மை வாய்ந்த. விசேஷமான பக்கவாத கவனிப்பு அணியால் நிர்வகிக்கப்படும் பகுதியாகும். அங்கே பக்கவாதத்துக்கு ஆரம்ப சிகிச்சை வழங்கப்படுகிறது.

பக்கவாத கவனிப்பு அணி

பக்கவாத கவனிப்பு அணியின் உறுப்பினர்களில் இவர்கள் அடங்குவார்கள்:



உணவுமுறை
வல்லுநர்



மருத்துவர்



செவிலியர்



பேச்சு சிகிச்சையாளர்

பக்கவாத கவனிப்பு அணி



மருந்தாளர்



தொழில்வழிச்
சிகிச்சையாளர்



மருத்துவ
சமூக சேவகர்



பிசியோதெரபிஸ்ட்



நரம்பியில்
உளவியல் நிபுணர்

* உங்கள் பக்கவாத கவனிப்பு அணி உறுப்பினர்களின் பெயர்களைக் குறித்துக்கொள்ள பக்கம் 21 ஐப் பார்க்கவும்

கண்காணித்தல்

மருத்துவமனையில் தங்கியிருக்கும்போது உங்களது நிலைமை அவ்வப்போது கண்காணிக்கப்படும். வழக்கமான இரத்த அழுத்த சோதனைகள் மற்றும் சில மணி நேரங்களுக்கு ஒருமுறை பக்கவாதத்தின் அடையாளங்களை மதிப்பீடு செய்தல் ஆகியவை இதில் உள்ளடங்கும்.

திரையிடல் சோதனை

பல்வேறு பக்கவாத கவனிப்பு அணி உறுப்பினர்களால் நீங்கள் மதிப்பீடு செய்யப்படுவீர்கள் அதனைத் தொடர்ந்து பொருத்தமான தலையீடு அல்லது ஒரு மருத்துவ சேவை நிபுணருக்கு பரிந்துரைத்தல் இருக்கும்.

- ✓ டிஸ்ட்ரீபேஜியாவை மதிப்பீடு செய்ய விழுங்குதல் பரிசோதனை
- ✓ அசைவற்ற நிலை காரணமாக ஆழ் சிரை இரத்த உறைதடை (DVT) ஊறுபாடு
- ✓ தற்போதைய நடமாட்டம் மற்றும் செயல்பாட்டு நிலைமை
- ✓ கீழே விழும் ஊறுபாடு
- ✓ அழுத்தப் புண்கள் உருவாகும் ஊறுபாடு



நோய் பரிசோதனை

நீங்கள் பல்வேறு பரிசோதனைகளுக்கு உள்ளாவீர்கள், அதில் உள்ளடங்குபவை:

மூளை ஊடு கதிர்ப்படம்



- கணினிவழி உடலுறுப்பு (CT) ஊடுகதிர்ப்படம் அல்லது காந்த அதிர்வு இமேஜிங் (MRI) ஊடுகதிர்ப்படம்
- எந்த வகை என்பதையும் பக்கவாதப் பரப்பின் இடம் மற்றும் அளவை அடையாளம் காணவும் இது உதவும்.

அல்ட்ராசவுண்ட்



- மூளைக்கு இரத்தம் வழங்கப்படுவதை மதிப்பீடு செய்ய கழுத்து மற்றும் மூளைக்குச் செல்லும் இரத்த நாளங்களின் அல்ட்ராசவுண்ட்.

இரத்தப் பரிசோதனைகள்



- புதிய ஊறுபாட்டுக் காரணி(களு)க்கு சோதனை செய்ய அல்லது தற்போது உள்ள ஊறுபாட்டுக் காரணி(கள்) -இன் அளவைக் கட்டுப்படுத்த
- உங்களது இரத்த எண்ணிக்கையை அளக்க மற்றும் உங்களது சிறுநீரகம் மற்றும் ஈரல் போன்ற இதர உறுப்புகளின் செயல்பாட்டை சோதனை செய்ய

இருதயப் பரிசோதனைகள்



- இருதய ஒத்திசைவில் ஏதாவது அசாதாரணமாக இருக்கிறதா என்று எலக்ட்ரோகார்டியோகிராம் (ECG) சோதிக்கும்.
- எக்டோகார்டியோகிராம் என்பது உங்களது இருதயத்தின் அறைகளுக்கு இடையில் ஏதாவது உறைகட்டிகள் அல்லது அசாதாரணமான தகவல் தொடர்பு இருக்கிறதா என்று சோதிக்கும் ஒரு அல்ட்ராசவுண்ட்.
- ஹாட்லர் இருதயத்தின் ஒத்திசைவில் அசாதாரணமாக எதாகிலும் இருக்கிறதா என்பதைக் கண்டறிய 24 அல்லது 48 மணி நேரங்களுக்கு தொடர்ச்சியான இஸிஜி மூலம் இருதயத்தின் ஒத்திசைவைக் கண்காணிக்கிறது

மருந்துகள்

உங்களது டாக்டர் உங்களுக்கு மருந்துகளை குறித்துக்கொடுப்பார். அதனை வாய்வழி அல்லது இன்ஜெக்ஷன் மூலமாகவோ எடுத்துக்கொள்ளலாம். நீங்கள் ஏதாவது மருந்துக்கடைக் கவுண்டர்களில் கிடைக்கும் மருந்துகள், சீனப் பாரம்பரிய மருந்துகள் (TCM) சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்தால் பக்கவாத கவனிப்பு அணியிடம் அதனைத் தெரியப்படுத்துங்கள். உங்களது டாக்டரிடம் பேசாமல் சுயமாக மருந்து சாப்பிடுவதை தவிர்க்குமாறு உங்களுக்கு ஆலோசனை கூறப்படுகிறது.

ஆரம்பகால நடமாட்டம்

பாதுகாப்பாக இருக்கும் பட்சத்தில் உங்களது பக்கவாத கவனிப்பு அணி முன்கூட்டிய நடமாட்டத்துக்கு உங்களை ஊக்குவிப்பார்கள். இது முன்கூட்டிய மீளல் மற்றும் சிக்கல்நிலைகளைத் தடுப்பதற்கு வழி வகுக்கும். உங்களது பாதுகாப்பே எங்களுக்கு முதன்மையானது, தேவைப்பட்டால் பக்கவாத கவனிப்பு அணியிடம் உதவி கேளுங்கள்.

பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் ஏற்படும் கடுமையான சிக்கல்நிலைகளுக்கான திரையிடல் சோதனை மற்றும் தடுப்பு

நீங்கள் மருத்துவமனையில் தன்கியுள்ளபோது பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் ஏற்படும் கடுமையான சிக்கல்நிலைகளுக்காக நீங்கள் உன்னிப்பாக கண்காணிக்கப் படுவீர்கள்.





மறுசீரமைப்பைத் திட்டமிடுதல்

பக்கவாத கவனிப்பு அணி உங்களது தற்போதைய நடமாட்ட செயல்பாடுகளை மதிப்பீடு செய்யும் மேலும் உங்களது சமூக சூழ்நிலை பற்றிக் கண்டறியும். மறுசீரமைப்பைத் திட்டமிடுவது உங்களோடும் உங்களது குடும்பத்தாரோடும் இணைந்த ஒரு அணி அடிப்படையிலான முடிவாகும்.

உங்களது கவனிப்புத் தேவைகளின் அடிப்படையில் கவனித்துக் கொள்பவருக்கான பயிற்சிக்கு உங்களைக் கவனித்துக் கொள்பவர் உட்படவேண்டியதிருக்கும்.

விடுவிப்பில் கவனிப்பு திட்டம்

எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு விரைவில் விடுவிப்புத் திட்டத்தை ஆரம்பிப்பது முக்கியமானது. தேவைப்பட்டால் நீங்கள் மருத்துவமனையை விட்டுச் செல்வதற்கு முன்னால் பக்கவாத கவனிப்பு அணி சேவைகளை அமைத்துத் தருவதற்கு உதவி செய்யும்.

விடுவிப்புக்கான திட்டமிடலில் இவை உள்ளடங்கலாம்:

- பொது டாக்டர்/ பலநோய் மருத்துவமனையில் உள்ள உங்களது முதன்மையான கவனிப்பு டாக்டருக்கு எழுத்து மூலமான தகவல்.
- சமூகம் சார்ந்த மருத்துவமனைகள், பகல்நேர மறுசீரமைப்பு மையங்கள், பகல்நேர கவனிப்பு மையங்கள், வீட்டில் கவனிப்பு, வீட்டில் மருத்துவத் திட்டம் மற்றும் நர்சிங் ஹோம்கள் இவைகளில் சேவைக்கு ஏற்பாடு செய்யுமாறு ஒருங்கிணைந்த கவனிப்பு முகமை (AIC) க்கு ஒரு பரிந்துரை.
- மருத்துவக் கருவிகள், நடமாட்ட உதவிக்கருவிகள் மற்றும் வீட்டில் மாற்றியமைக்க வேண்டியவை இவற்றுக்கான பரிந்துரை.
- விடுவிப்புக்குப் பின்னர் புறநோயாளிகளுக்கான மருத்துவ சிகிச்சையகத்தில் ஆலோசனை முன்பதிவுக்கான ஒருங்கிணைப்பு.

ஊறுபாட்டுக் காரணிகளைக் கட்டுப்படுத்துதல்

பக்கவாதம் அல்லது TIA வந்த பின்பு இன்னொரு பக்கவாதம் அல்லது TIA வருவதற்கான ஊறுபாடு அதிகமாகும். தோராயமாக பக்கவாதம் வந்தவர்களில் 5 பேர்களில் ஒருவர் 5 வருடங்களில் மற்றொரு பக்கவாதத்தால் அவதியுறுவார்கள். ஊறுபாட்டுக் காரணிகளை சரிவரக் கட்டுப்படுத்தாமை உங்களுக்கு இன்னொரு பக்கவாதம் வருவதற்கான வாய்ப்பை அதிகப்படுத்தும்.

கீழே காண்பவை மூலம் உங்களது ஊறுபாடுகளை குறைக்கவேண்டியது முக்கியமானதாகும்:

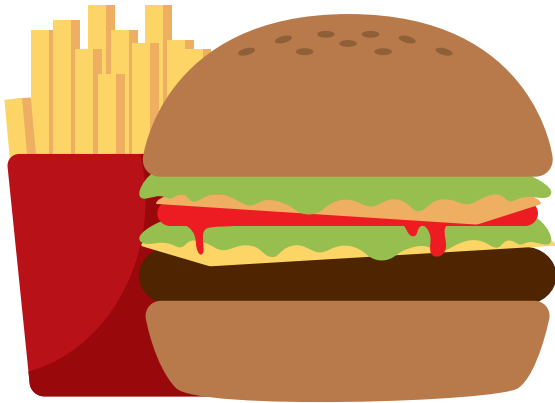
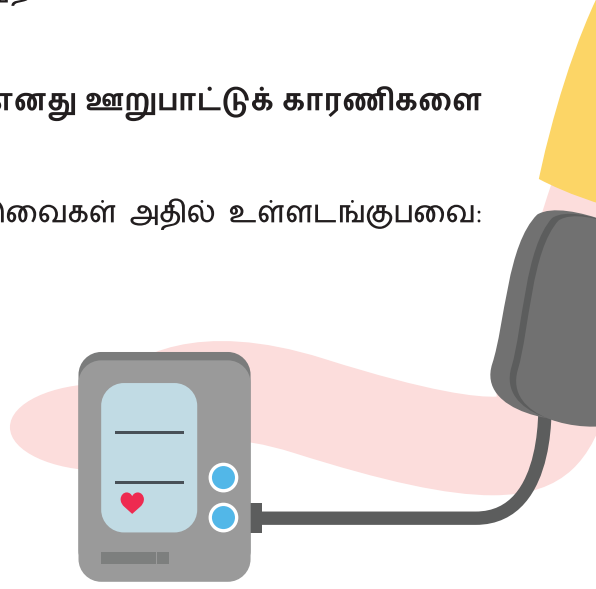
- பக்கவாதத்துக்கான உங்களது ஊறுபாட்டுக் காரணிகளை தெரிந்துகொள்ளுதல்
- உங்களது இந்த ஊறுபாட்டுக் காரணிகளைக் கட்டுப்படுத்துதல்

பக்கவாதத்துக்கான ஊறுபாட்டுக் காரணிகள் எவை? நான் எனது ஊறுபாட்டுக் காரணிகளை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துவது?

இந்த ஊறுபாட்டுக் காரணிகளை நீங்கள் கட்டுப்படுத்தலாம். இவைகள் அதில் உள்ளடங்குபவை:

உயர் இரத்த அழுத்தம் (இரத்தக் கொதிப்பு)

- பக்கவாதத்துக்கு மிக முக்கியமாக அறியப்பட்ட ஊறுபாட்டுக் காரணி.
- கட்டுப்படுத்தப்படாத இரத்தக் கொதிப்பு பக்கவாதம் வரும் ஊறுபாட்டை 4 மடங்கு அதிகரிக்கச் செய்யும்.

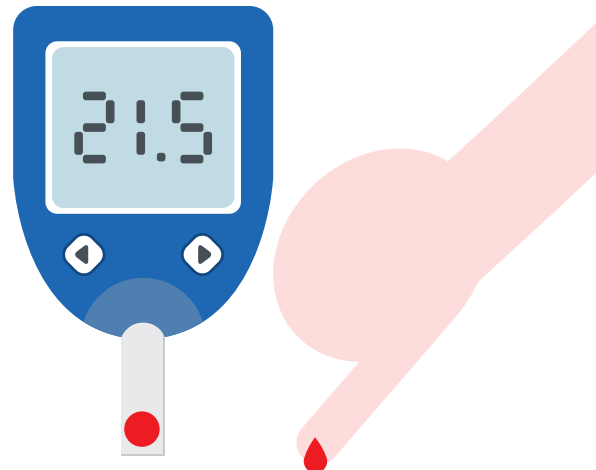


அதிக அளவு இரத்த கொழுப்பு

- அதிக அளவு இரத்த கொழுப்புக்கு முக்கிய காரணம் நிறைவுற்ற கொழுப்பு உள்ள உணவைச் சாப்பிடுவதாகும் (மாமிச உணவுகளில் இருந்து பெறும் கொழுப்புகள்).
- அதிக அளவு இரத்த கொழுப்பு இருதய நோய்களுக்கு 2 மடங்கு ஊறுபாட்டைக் கொண்டுள்ளது, அது பக்கவாத ஊறுபாட்டுக்கும் ஒரு பங்களிப்பை செய்கிறது.

சர்க்கரை நோய்

- நீண்ட காலங்களாகக் கட்டுப்படுத்தப் படாத சர்க்கரை நோய் உங்களது இரத்த நாளங்களுக்கும் நரம்புகளுக்கும் சேதத்தை உண்டுபண்ணலாம். பக்கவாதம் வருவதற்கான ஊறுபாடு சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு ஒன்றரை மடங்கு அதிகமாகும்.



புகைபிடித்தல்

- நிங்கள் ஒரு நாளைக்கு 20 வெண்குருட்டு பிடித்தால், புகைப்பிடிக்காதவர்களை ஒப்பிடும் பொழுது, உங்களுக்கு பக்கவாதம் வரும் வாய்ப்பு ஆறு மடங்காக உயரும்.
- * மேலும் அதிகத் தகவல்களுக்கு புகை பிடித்தல் தகவல் தாளைப் பார்க்கவும்



சீர்ற்ற இதயத் துடிப்பு (ஏட்ரியல் ஃபிப்ரிலேஷன் அல்லது AF)

- சீர்ற்ற இதயத் துடிப்பின் விளைவாக, இருதயம் இரத்தத்தை சீராகவும் முழுமையாகவும் இறைத்து வெற்றிடமாக்காது. இதனால் இருதயத்தில் உறைகட்டிகள் உண்டாகி அவை மூளைக்குச் செல்லும் ஊறுபாட்டை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.
- AF பக்கவாதம் வரும் ஊறுபாட்டை 5 மடங்கு அதிகரிக்கச் செய்யும்.
- * மேலும் அதிகத் தகவல்களுக்கு ஏட்ரியல் ஃபிப்ரிலேஷன் தகவல் தாளைப் பார்க்கவும்



ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கைமுறை

- செயலற்று இருப்பது, ஆரோக்கியமற்ற உணவைச் சாப்பிடுவது, உடல் பருமன், அத்தமாக மதுபானம் அருந்துவது ஆகியவை அதிக இரத்த அழுத்தம், அதிக கொலஸ்டெரால், சர்க்கரை நோய், இருதய நோய்கள் மேலும் அடுத்து பக்கவாதம் இவற்றுக்கான ஊறுபாட்டை அதிகரிக்கச் செய்யும்.
- * மேலும் அதிகத் தகவல்களுக்கு மது அருந்துதல் தகவல் தாளைப் பார்க்கவும்

சில ஊறுபாட்டுக் காரணிகள் நமது கட்டுப்பாட்டில் இல்லை. இவைகள் அதில் உள்ளடங்குபவை:

- **வயது**
 - ▶ பக்கவாதம் எல்லா வயதினரையும் பாதிக்கிறது. 55 வயதுக்குப் பின்னர் ஒவ்வொரு 10 ஆண்டுகளுக்கும் பக்கவாதம் வரும் வாய்ப்பு ஏறக்குறைய இரண்டு மடங்காக அதிகரிக்கிறது.
- **பாலினம்**
 - ▶ பெண்களைவிட ஆண்களுக்கு பக்கவாதம் வரும் ஊறுபாடு அதிகமாகும். மாதவிலக்கு நின்ற பின்பு பெண்களுக்கு பக்கவாதம் வரும் ஊறுபாடு அதிகரிக்கிறது.
- **பரம்பரைக் காரணிகள்**
 - ▶ பக்கவாதத்துக்கு சில பரம்பரைக் காரணங்களும் உள்ளன
- **முந்தைய பக்கவாதம், நிலையற்ற இரத்த ஓட்ட அடைப்பு (TIA) அல்லது மாரடைப்பு**
 - ▶ உங்களுக்கு முன்னரே பக்கவாதம், TIA அல்லது மாரடைப்பு வந்திருந்தால் இது வராதவர்களைக் காட்டிலும் உங்களுக்கு அதிக ஊறுபாடு உள்ளது.

இன்னொரு பக்கவாதத்துக்கான ஊறுபாட்டைக் குறைக்கும் சிகிச்சைகள்

இன்னொரு பக்கவாதம் வரக்கூடிய ஊறுபாட்டைக் குறைக்க உதவும் வழிமுறைகள் உள்ளன.



இரத்த வட்டு எதிர்ப்பான் (Anti-platelet)

உதாரணம் . Clopidogrel, Aspirin, Dipyridamole

- இரத்த வட்டு எனப்படும் இரத்த அணுக்கள் ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டிக்கொண்டு உறைகட்டிகள் ஏற்படுவதை தடுப்பதன் மூலம் ஒரு இரத்த வட்டு எதிர்ப்பான் இரத்தத்தை குறைந்த பிசுபிசுப்பு உள்ளதாக்குகிறது.

உறைதல் எதிர்ப்பான் (Anti-coagulant)

உதாரணம் . Warfarin, Novel-Oral Anti-coagulants (Rivaroxaban, Dabigatran and Apixaban)

- ஒரு உறைதல் எதிர்ப்பான் என்பது புதிய இரத்த உறைகட்டிகளை உருவாக விடாமல் தடுக்க உதவும் ஒரு இரத்த மெலிவூட்டி, மேலும் அது ஏற்கனவே இருக்கும் இரத்த உறைகட்டிகள் பெரியதாக மாறாமல் இருக்கச் செய்கிறது. உறைகட்டிகள் உருவாவதற்கு தேவையான சில இரத்த உறைவுக் காரணிகளின் செயல்பாடுகளில் தலையிடுவதன் மூலம் அவை வேலை செய்கின்றன.
- இவை வழக்கமாக ஏட்ரியல் ஃபிப்ரிலேஷன் (AF) மற்றும் சில இருதய மற்றும் இரத்த சீர்குலைவு உள்ள நோயாளிகளுக்கு குறித்துக் கொடுக்கப் படுகின்றன.

இரத்த கொழுப்பைக் குறைக்கும் மருந்துகள்

உதாரணம் . Simvastatin, Atorvastatin, Rosuvastatin, Ezetimibe, Fenofibrate, Gemfibrozil

- உங்களது கொலஸ்டெரால் அளவைக் குறைக்க மருந்துகள் உள்ளன.
- ஸ்டாடின் மருந்துகள் உங்களது பக்கவாதம் மற்றும் இருதய வியாதிகள் ஊறுபாட்டைக் குறைக்க உதவுகின்றன.

வாழ்க்கைமுறையை மாற்றியமைத்தல்

- புகை பிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்
- மதுபானம் அருந்துவதை வரையறை செய்யுங்கள்
- ஆரோக்கியமான சமச்சீர் உணவை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்
- முறையாக உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்
- ஆரோக்கியமான உடல் எடையைப் பராமரியுங்கள்.
- உங்களது டாக்டர் குறித்துக்கொடுத்த படி மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களது டாக்டருடனான மருத்துவ ஆலோசனை முன்பதிவுகளை திட்டமிட்டபடி மேற்கொள்ளுங்கள்.