

கடைசியாக, உங்கள் குழந்தை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் ^{6,8,9}



வயது வந்தோரின் மேற்பார்வையின் கீழ் நீச்சல் அல்லது நீர் விளையாட்டுகளை விளையாடுதல்



சரியான தூக்க அட்டவணையை கடைபிடிக்கவும்



குளிப்பதற்கு பதிலாக ஷவரில் குளிக்கலாம்



சரியான நேரத்தில் மற்றும் அறிவுறுத்தப்பட்டபடி மருந்துகளைப் எடுத்துக்கொள்ளுதல்

தகுந்த சிகிச்சை மூலம் வலிப்புத்தாக்கங்களை கட்டுப்படுத்த முடியும். ¹⁰

கால்-கை வலிப்புடன் வாழும் நபர்களில் 70% வரை வலிப்புத்தாக்க எதிர்ப்பு மருந்துகளின் சரியான பயன்பாட்டுடன் வலிப்புத்தாக்கமின்றி வாழலாம். ¹⁰



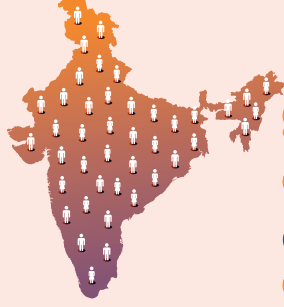
Reference

1. Olusanya BO, Wright SM, Nair MKC, Boo NY, Halpern R, Kuper H, et al. Global Burden of Childhood Epilepsy, Intellectual Disability, and Sensory Impairments. *Pediatrics*. 2020 Jul;146(1):e20192623.
2. Srivastava K, Agarwal E, Rajadhyaaksha S et al. Significant treatment gap and co-morbidities identified in an epidemiological survey of pediatric epilepsy in rural suburbs of India. *Seizure*. 2021 Oct;91:417-424.
3. Epilepsy in Children. Available at: <https://medlineplus.gov/ency/article/007681.htm>. Accessed on Jan 12, 2023.
4. Febrile seizures. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/febrile-seizures/>. Accessed on Jan 12, 2023.
5. Epilepsy in children. Available at: https://www.hopkinsmedicine.org/neurology_neurosurgery/centers_clinics/epilepsy/epilepsy-in-children.html. Accessed on Jan 12, 2023.
6. How to make a seizure safety plan [Internet]. Available at: <https://www.childrenscolorado.org/doctors-and-departments/departments/neuroscience-institute/resources-for-families/seizure-safety/>. Accessed on Feb 10, 2023.
7. Seizures. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/seizure.html>. Accessed on Jan 12, 2023.
8. Schachter SC. <https://www.epilepsy.com/what-is-epilepsy/seizure-triggers#What-are-some-commonly-reported-triggers?> Accessed on Oct 20, 2022.
9. Advice for patients who have epilepsy and/or seizures. Available at: https://www.stgeorges.nhs.uk/wp-content/uploads/2015/06/AMC_SAE_01.pdf. Accessed on Oct 20, 2022.
10. Epilepsy. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/epilepsy>. Accessed Oct 20, 2022.

MAN-2301339-V1.0-06/2023



உலகளவில், 291 மில்லியனுக்கும் அதிகமான குழந்தைகள் கால்-கை வலிப்பு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். ¹



இந்தியாவில் 1000 குழந்தைகளில் 3 குழந்தைகள் வலிப்பு நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். ²

சில வகையான வலிப்புத்தாக்கங்கள் குழந்தைகளில் மட்டுமே நிகழ்கின்றன, அத்தகையாவன ^{3,4}

- ✓ உங்கள் பிள்ளை சுய உணர்வை இழக்கலாம், வெறுமையாக உணரலாம், அவர்கள் சுயநினைவு இல்லாமல் போகலாம்
- ✓ அடிக்கடி ஏற்படும் தொற்று மூலம், உங்கள் பிள்ளை காய்ச்சலின் போது வலிப்புத்தாக்கத்தை அனுபவிக்கலாம். அச்சமயங்களில் இத்தகைய அறிகுறிகள் ஏற்படலாம்:

உடலில் விறைப்பு
சுயநினைவு இழப்பு

கைகள் மற்றும் கால்களில் இழுப்பு
அவர்கள் தாங்களாகவே உடம்பில் ஈரமாகவோ அல்லது மண்ணாகவோ ஆக்கிக்கொள்ளலாம்

குழந்தைகளில் இந்த அறிகுறிகளையும் நீங்கள் கவனிக்கலாம் ⁵

- ✓ உற்று நோக்குதல்
- ✓ விரைவாக கண் இமைத்தல்
- ✓ கைகள் அல்லது கால்களின் அசைவுகள்
- ✓ தாளத்துடன் தலையை ஆட்டுதல்
- ✓ திடீரென கீழே விழுதல்
- ✓ சுவாச பிரச்சினைகள்
- ✓ குழப்பத்துடன் காணப்படுதல்
- ✓ குடல் கட்டுப்பாடு இழப்பு
- ✓ குறுப்பிட்ட காலத்திற்கு சத்தத்திற்கு பதிலளிக்காமல் இருத்தல்

வலிப்புத்தாக்கத்தின் ஒரு அத்தியாயத்திற்குப் பிறகு, உங்கள் பிள்ளை தூக்கம் அல்லது குழப்பமாக உணரலாம். ⁵

உங்கள் பிள்ளைக்கு வலிப்பு ஏற்பட்டால் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்? ⁶

உங்கள் குழந்தை முழுமையாக சுயநினைவை அடையும் வரை அவர்களுடன் இருங்கள்

வலிப்புத்தாக்கத்தை நிறுத்த முடியாது என்பதால் அமைதியாக இருங்கள்

வலிப்புத்தாக்கத்தின் போது ஏற்படும் இயக்கங்களை நிறுத்த முயற்சிக்க வேண்டாம்

உங்கள் பிள்ளைக்கு கால்-கை வலிப்பைத் தூண்டுவது எது என்பதைப் புரிந்துகொண்டு அவற்றைத் தவிர்க்க முயற்சிக்கவும் ^{3,7,8}



ஒளிரும் பிரகாசமான விளக்குகள்



தூக்கமின்மை



ஊட்டச்சத்து குறைபாடுகள் அல்லது நீரிழிப்பு



பசி



நோய் (காய்ச்சலுடன் / காய்ச்சல் இல்லாமல்)



தவறவிட்ட மருந்துகள்

உங்கள் பிள்ளைக்கு வலிப்புத்தாக்கங்கள் வரும்போது பின்வருவனவற்றைப் பதிவு செய்யுங்கள் ^{6,8}



- ✓ வலிப்பு எப்போது ஏற்பட்டது?
- ✓ வலிப்பு ஏற்படுவதற்கு முன்பு என்ன நடந்தது (ஏதேனும் தூண்டுதல்கள்)?
- ✓ வலிப்புத்தாக்கத்தின் போதும் அதற்குப் பின்னரும் என்ன நடந்தது?
- ✓ வலிப்பு எவ்வளவு காலம் நீடித்தது?

கூடுதலாக, வலிப்புத்தாக்கத்தின் போது வீடியோவைப் பதிவுசெய்யவும், இதனால் உங்கள் குழந்தையின் மருத்துவர் தெளிவாக மதிப்பாய்வு செய்ய முடியும்