நீங்கள் கால்-கை வலிப்பு நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் நீங்கள் கவனிக்க வேண்டிய சில விஷயங்கள் இங்கே: [10-12]

சூடான பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்தும் போது சமையலறையில் கவனமாக இருங்கள், திறந்த நெருப்பைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்

கால்-கை வலிப்பு மற்றும் வாய்வழி கருத்தடை மாத்திரை மருந்துகளை ஒன்றாகப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு ஆலோசனை பெறவும். சில கால்-கை வலிப்பு மருந்துகள் மாத்திரையை குறைவான திறம்பட செயல்படச் செய்யலாம், மேலும் உங்களுக்கு அதிக அளவு தேவைப்படலாம். மேலும், சில மருந்துகள் உங்கள் பிறக்காத குழந்தையை பாதிக்கும் ஒரு சிறிய ஆபத்து உள்ளது. கர்ப்ப காலத்தில், உங்கள் சுகாதார வழங்குநருடன் பெற்றோர் ரீதியான பராமரிப்பு திட்டத்தைப் பின்பற்றவும்.

கர்ப்ப காலத்தில், பின்வருவனவற்றை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்:

- உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் அனைத்து மருந்துகளையும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்
- ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள்
- சரியான ஓய்வு எடுங்கள்
- சிகரெட், ஆல்கஹால், காஃபின் மற்றும் சட்டவிரோத மருந்துகளைத் தவிர்க்கவும்

சரியான சிகிச்சையுடன், கிட்டத்தட்ட 75% பெண்கள் 3 ஆண்டுகளுக்குள் வலிப்புத்தாக்கமின்றி இருக்க முடியும். [13]

References:

1. GBD 2016 Epilepsy Collaborators. Global, regional, and national burden of epilepsy, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. Lancet Neurol. 2019 Apr;18(4):357-375.
2. India State-Level Disease Burden Initiative Neurological Disorders Collaborators. The burden of neurological disorders across the states of India: The Global Burden of Disease Study 1990-2019. Lancet Glob Health. 2021 Aug;9(8):e1129-e1144.
3. Panagariya A, Sharma B, Dubey P, Satija V, Rathore M. Prevalence, Demographic Profile, and Psychological Aspects of Epilepsy in North-Western India: A Community-Based Observational Study. Ann Neurosci. 2018 Dec;25(4):177-186.
4. Hu Y, Shan Y, Du Q, Ding Y, Shen C, Wang S, Ding M, Xu Y. Gender and Socioeconomic Disparities in Global Burden of Epilepsy: An Analysis of Time Trends From 1990 to 2017. Front Neurol. 2021 Apr 16;12:643450.
5. 13 Common epilepsy myths, debunked [Internet]. Available at: https://health.clevelandclinic.org/13-common-epilepsy-myths-debunked/. Accessed on Feb 13, 2023.
6. Stephen LJ, Harden C, Tomson T, Brodie MJ. Management of epilepsy in women. Lancet Neurol. 2019 May;18(5):481-491.
7. Catamenial epilepsy [Internet]. Available at: https:// www.cedars-sinai.org/health-library /diseases-and-conditions/c/catamenial- epilepsy. html. Accessed on Jan 16, 2023.
8. Epilepsy [Internet] [Updated Mar 11, 2022]. Available at: https:// my.clevelandclinic.org /health/diseases/17636-epilepsy #symptoms -and-causes. Accessed on Jan 16, 2023.
9. Eclampsia [Internet]. Available at: https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/24333-eclampsia. Accessed on Feb 13, 2023.
10. Advice for patients who have epilepsy and/or seizures [Internet] [Updated Jun 2017]. Available at: https://www. stgeorges. nhs.uk /wp-content/uploads/2015/06/AMC_SAE_01.pdf. Accessed on Oct 20, 2022.
11. Frequently asked questions about epilepsy [Internet] [Updated Oct 26, 2022]. Available at: https://www.cdc.gov/ epilepsy/about/faq.htm# How%20can%20I%20prevent%20epilepsy? Accessed on Jan 13, 2023.
12. Chu C, Li N, Zhong R, Zhao D, Lin W. Efficacy of Phenobarbital and Prognosis Predictors in Women With Epilepsy From Rural Northeast China: A 10-Year Follow-Up Study. Front Neurol. 2022 Feb 16;13:838098.
13. Epilepsy and pregnancy: What you need to know [Internet]. Available at: https://www.mayoclinic. org/healthy-lifestyle/ pregnancy-week -by-week/in-depth/pregnancy/art-20048417. Accessed on Feb 13, 2022.

MAT-IN-2301338-V1.0-06/2023

sanofi **Sanofi India Limited**
Sanofi House CTS No. 117-B, L&T Business Park, Saki Vihar Road, Powai, Mumbai - 400072, India.

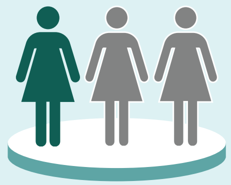
மகளிர்

sanofi

பெண்களில் கால்-கை வலிப்பு

உலகளவில், 1,00,000 பெண்களில் 319 பேர் கால்-கை வலிப்பு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். [1]

இந்தியாவில் 4.6 மில்லியன் பெண்கள் கால்-கை வலிப்பு நோயுடன் வாழ்கின்றனர். [2]



கிட்டத்தட்ட 1/3 பங்கு பெண்கள் தங்கள் மாதாந்திர மாதவிடாய்க்கு முன் அல்லது போது வலிப்புத்தாக்கங்களால் பாதிக்கப்படுகின்றனர், அவை தவறவிடப்படலாம்

இந்தியாவில், பல பெண்கள்-கால்-கை வலிப்பு நோயைக் கண்டறிவதில்லை:

- அதிகரித்த சமூக தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினரின் ஆதரவு குறைதல் போன்ற சமூக மற்றும் கலாச்சார பிரச்சினைகள் [3]
- குறைந்த குடும்ப பொருளாதார நிலை [4]

சமூக களங்கம் காரணமாக, கால்-கை வலிப்பு பெண்களுக்கு ஒரு பெரிய தடையாக இருக்கலாம், இது அவர்களின் வாழ்க்கைத் தரம், திருமணம், குடும்பம் மற்றும் வேலை ஆகியவற்றை பாதிக்கும். [3,4]

இதோ உங்களுக்காக சில கட்டுக்கதைகள்: [5]

கட்டுக்கதை		உண்மைகள்
கால்-கை வலிப்பு உள்ள பெண்கள் கர்ப்பமாக இருக்க முடியாது அல்லது குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள முயற்சிக்கக்கூடாது, ஏனெனில் இது குழந்தையின் வளர்ச்சியை பாதிக்கும்		கால்-கை வலிப்பு ஒரு பெண்ணின் கர்ப்பம் தரிக்கும் திறனை பாதிக்காது. மருத்துவர்களின் சரியான வழிகாட்டுதலுடன், பெண்கள் குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளலாம். கால்-கை வலிப்பு உள்ள பெண்கள் வெற்றிகரமான குழந்தைப்பேறு பெறலாம்.
கால்-கை வலிப்பு உள்ள பெண்களிடமிருந்து தங்கள் குழந்தைகளுக்கு கால்-கை வலிப்பு வரலாம்		குழந்தைகளுக்கு பெற்றோரிடமிருந்து கால்-கை வலிப்பு ஏற்படும் ஆபத்து குறைவு

வலிப்புத்தாக்கங்களின் போது, அவர்கள் இது போன்ற அறிகுறிகளை அனுபவிக்கலாம்: [6,7]

- உற்று நோக்குதல்
- உணர்ச்சி மாற்றங்கள்
- நடுங்கும் இயக்கங்கள்
- சில இயக்கங்களை மீண்டும் செய்தல்
- தலைச்சுற்று
- கூச்ச உணர்வு
- வயிறு நிறைந்த உணர்வு
- குழப்பம்
- நாக்கு கடித்தல்
- சத்தம் போடுவது அல்லது சத்தமாக அழுவது
- சிறுநீர்ப்பை கட்டுப்பாடு இழப்பு
- விறைப்பு
- ஜெர்கிங்
- குழப்பம்
- கீழே விழுந்து சுயநினைவை இழக்க நேரிடலாம்
- சுவாச பிரச்சினைகள்

பெண்கள் இது போன்ற அறிகுறிகளை அனுபவிக்கலாம்: [8]

வாசனை, பார்வை, செவிப்புலன் மாற்றங்கள்

புரிந்துகொள்வதில் அல்லது பேசுவதில் சிக்கல்

வேகமான இதய துடிப்பு

வயிற்றுக்கோளாறு

கர்ப்ப காலத்தில், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் சிறுநீரில் அதிக புரத அளவுகளும் வலிப்புத்தாக்கங்களைத் தூண்டும். [9]

- கர்ப்ப காலத்தில் வலிப்புத்தாக்கங்கள் நடுக்கம், திசைதிருப்பல் மற்றும் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தும்
- இருப்பினும், இந்த நிலை அரிதானது மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள கர்ப்பிணிப் பெண்களில் 3% பேருக்கு மட்டுமே ஏற்படுகிறது
- கர்ப்ப காலத்தில் சரியான மருத்துவ பராமரிப்பு மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை வலிப்புத்தாக்கங்களை உருவாக்கும் அபாயத்தைக்குறைக்கிறது.