

STROKE HUB

பக்கவாத மையம்

பக்கவாதத்தைக் கடந்து
வாழ்பவர்கள் மற்றும் அவர்களை
கவனித்துக் கொள்பவர்களுக்கான
ஒரு ஆதார வழிகாட்டி

Patient Sticky Label



சிங்கப்பூரில் உள்ள அனைத்து பொது மருத்துவமனைகளின் உடனுழைப்புடன் பக்கவாத சேவைகளை மேம்படுத்தும் (SSI) அணியின் ஒரு முன்முனைவு.

அறிமுகம்

இந்த தகவல் கையேடு மருத்துவமனையில் நீங்கள் இருக்கும் சமயத்திலும் வீடு திரும்பிய பின்பும் செய்யவேண்டியவை மற்றும் பக்கவாதம் பற்றிய ஒரு பொதுவான புரிதலையும் வழங்கும் நோக்கத்தைக் கொண்டுள்ளது.

உங்களது நிலைமை மற்றும் மேலாண்மைத் திட்டத்தை மருத்துவ சேவைக்குழு உங்களுக்கு வழங்குவார்கள். உங்களது நிலைமை பற்றி கேள்விகள் ஏதாவது இருந்தால் அல்லது பக்கவாதம் பற்றி தெரிந்துகொள்ள விருப்பப்பட்டால், தயவு செய்து உங்களது பக்கவாத கவனிப்பு அணியைக் கலந்தாலோசிக்கவும்.

இந்தத் தகவலானது <http://healthhub.sg/strokehub> இணைய பக்கத்தில் கிடைக்கும்.

பொருளடக்கம்

பக்கவாதம் பற்றி மேலும் அறிதல்

| | |
|---|---|
| பக்கவாதம் பற்றி | 3 |
| பக்கவாத வகைகள் | 4 |
| மூளை பற்றி | 5 |
| பக்கவாதத்திற்கான அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும் | 6 |

உங்களது மருத்துவமனைப் பயணம்

| | |
|---|----|
| மருத்துவமனையில் என்ன எதிர்பார்க்கலாம் | 7 |
| ஊறுபாட்டுக் காரணிகளைக் கட்டுப்படுத்துதல் | 11 |
| இன்னொரு பக்கவாதத்துக்கான ஊறுபாட்டைக் குறைக்கும் சிகிச்சைகள் | 13 |

பக்கவாதத்துக்குப் பிந்தைய நிலைமைகள்

| | |
|--|----|
| உங்களை பக்கவாதம் எவ்வாறு பாதிக்கக்கூடும் | 14 |
| பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் சிக்கல்நிலைகள் | 16 |

பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் கவனிப்பு

| | |
|--|----|
| பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் மறுசீரமைப்பு | 17 |
| பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் மேலும் உதவிகளை எங்கே பெறுவது | 18 |

பக்கவாதத்தில் அவசர நிலை

| | |
|---|----|
| பக்கவாதம் கண்டுபிடிக்க, நினைவில் கொள்: F.A.S.T. | 20 |
|---|----|

பக்கவாத பதிவுப் புத்தகம்

| | |
|--|----|
| பக்கவாத கவனிப்பு அணி | 21 |
| ஆலோசனை முன்பதிவின் பின்தொடர்தல் கண்காணிப்பு பட்டியல் | 22 |
| விடுவிப்பு சரிபார்ப்புப் பட்டியல் | 23 |
| பக்கவாதத்துக்குப் பிந்தைய சரிபார்ப்புப் பட்டியல் | 25 |
| என்னுடைய இரத்த அழுத்த நாட்குறிப்பு | 28 |
| என்னுடைய இரத்த பரிசோதனை நாட்குறிப்பு | 29 |
| என்னுடைய இரத்த உறைதல் விகித நாட்குறிப்பு | 30 |

தகவல் தாள்

பாதிக்கப்பட்டவர் அல்லது கவனித்துக் கொள்பவர் என்ற முறையில் உங்களுக்கு பல கேள்விகள் இருக்கலாம். மேலும் தகவல்களைப்பெற ஹெல்த்ஹப் வலைத்தளத்தைப் பார்க்கவும் <http://healthhub.sg/strokehub>

தகவல் தாள் பொருளடக்கப் பட்டியல்

பக்கவாதத்தின் ஊறுபாட்டுக் காரணிகளை கட்டுப்படுத்துதல்

- உயர் இரத்த அழுத்தம்
- புகை பிடித்தல்
- ஏட்ரியல் ஃபிப்ரிலேஷன்
- இரத்த ககாழுப்பு
- சர்க்கரை நோய்
- ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம்
- மது அருந்துதல்

பக்கவாதத்தின் பின்விளைவுகள்

- அறிவுத்திறன் சார்ந்த பிரச்சினைகள்
- அறிவுத்திறன் பிரச்சினைகளைச் சமாளித்தல்
- உணர்ச்சி மாற்றங்கள்
- உணர்ச்சி மாற்றங்களை சமாளித்தல்
- பாலுறவு நெருக்கம்
- தசை விறைப்பு
- சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழிப்பதில் பிரச்சினைகள்

பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் மறுசீரமைப்பு

- பிசியோதெரபி
- தொழில்வழி சிகிச்சைமுறை
- பேச்சுச் சிகிச்சை
- விழுங்குவதில் பிரச்சனைகள்

பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் சமூக மற்றும் ஓய்வுநேர விஷயங்கள்

- வாகனம் ஓட்டுவதற்கான தகுதி
- விமானப் பயணத்துக்கான தகுதி
- நிதி உதவி
- பணிக்குத் திரும்புதல்
- விளையாட்டுக்கள், உடற்பயிற்சி மற்றும் உடலர்த்தியான நடவடிக்கை

என்னுடைய கவனிப்பாளருக்கு

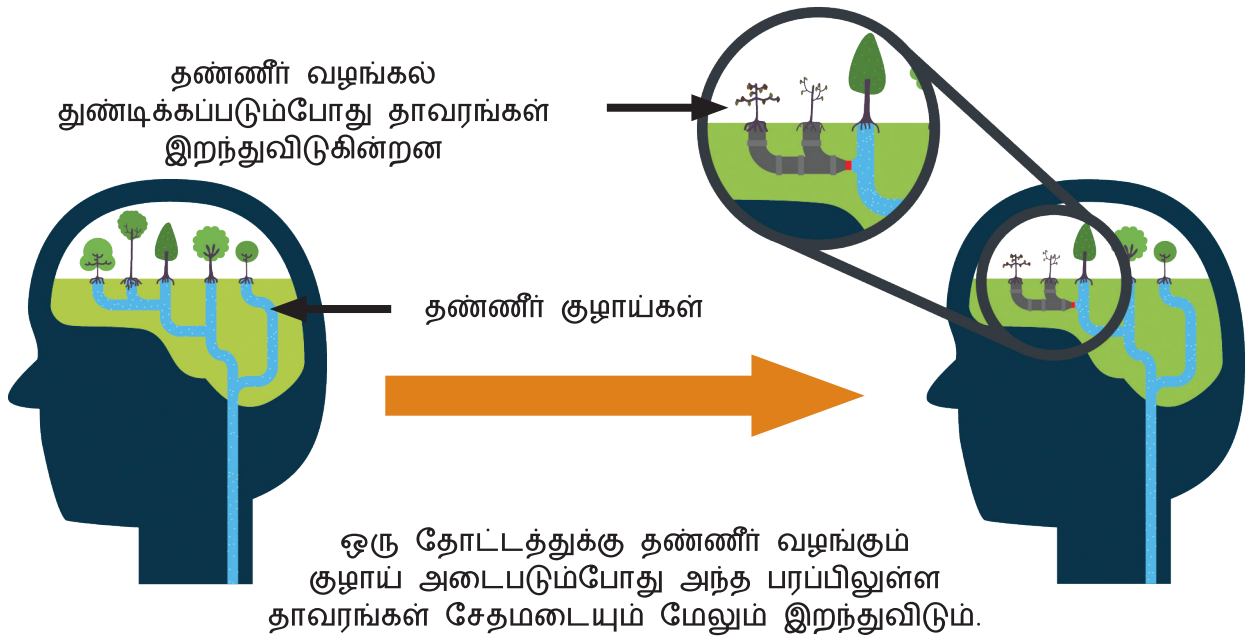
- உங்களின் அன்புக்குரியவருக்குப் பராமரிப்பு வழங்குதல்

பக்கவாதம் பற்றி

பக்கவாதம் என்றால் என்னை?

மூளையின் சாதாரண செயல்பாட்டுக்கு பிராணவாயு மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கள் தேவைப்படுகிறது, இவை இரத்த நாளங்கள் மூலமாக இரத்தத்தினால் வழங்கப் படுகின்றன. மூளைக்கு இரத்த ஓட்டம் தடைப்படும்போது பக்கவாதம் நிகழ்கிறது. இவ்வாறு இரத்தம் இல்லாமல் போகும் மூளையின் பகுதி சேதமடைகிறது, இதன் விளைவாக பக்கவாதத்தின் அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும் தோன்றுகின்றன.

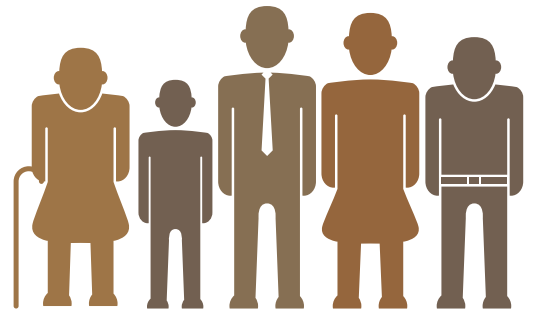
பக்கவாதம் எவ்வாறு நிகழ்கிறது என்பதை விளக்க குழாய் பயன்படுத்தி தோட்டத்துக்கு தண்ணீர் வழங்குவதை ஒப்புமைப்படுத்தலாம்



பக்கவாதம் எந்த அளவுக்கு பொதுவானது?



நான்கு பேரில் ஒருவர் தம் வாழ்நாளில் பக்கவாதத்தால் பாதிக்கப்படுகிறார்



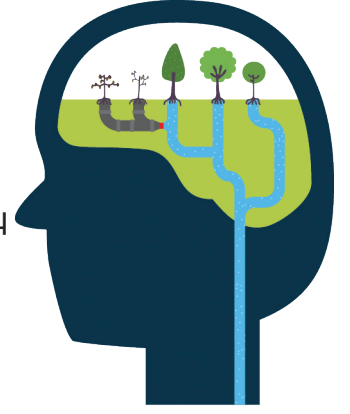
வயது, பாலினம், இனம் அல்லது சமூக பொருளாதார நிலை, இவற்றுக்குத் தொடர்பின்றி இது யாருக்கு வேண்டுமானாலும் நிகழும்

பக்கவாத வகைகள்

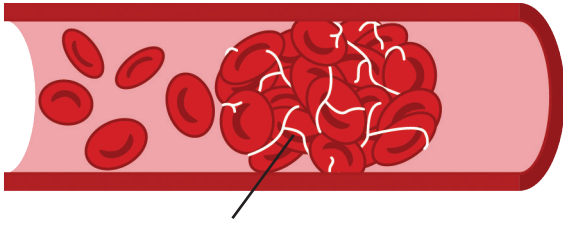
பக்கவாதத்தில் 2 முக்கிய வகைகள் உள்ளன.

இரத்த ஓட்டப் பற்றாக்குறை பக்கவாதம்: 'அடைபட்ட தமனி'

மிகப்பொதுவான வகை பக்கவாதம் இதுதான். இரத்த உறைவு தமனியின் உள்ளே வந்து தங்கி மூளைக்கு இரத்தம் வழங்குவதை துண்டிக்கும்போது இது நிகழ்கிறது.

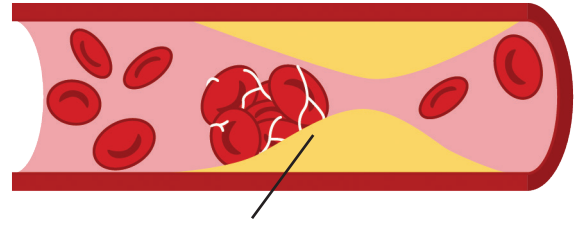


இரத்தக் குழாய்க் கட்டி



இரத்தம் உறைதல்

இரத்த உறைதடை



கொழுப்பு உறைகட்டி

இதயத்திலிருந்து ஒரு இரத்த உறைவு இடம் பெயர்ந்து மூளையை நகர்வதால் இரத்த நாளத்தில் அடைப்பு ஏற்படுகிறது.

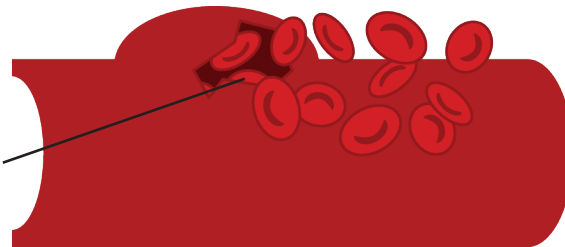
கொழுப்பு உறைகட்டி உருவாவதன் காரணமாக இரத்த நாளத்தில் அடைப்பு ஏற்படுகிறது.

இரத்தக் கசிவுப் பக்கவாதம்: 'தமனியில் வெடிப்பு'

இரத்த நாளத்தில் உடைப்பு ஏற்பட்டு அதன் காரணமாக மூளையில் இரத்தக் கசிவு ஏற்படும்போது இது நிகழ்கிறது. இது வழக்கமாக பின்வரும் காரணங்களால் ஏற்படலாம்:

- உயர் இரத்த அழுத்தம்
- இரத்த நாளத்தின் சுவற்றில் கோளாறு ஏற்பட்டு தமனி விரிவடைதல்

மூளையில் தமனி விரிவடைதல்



இரத்த நாளங்களில் உடைப்பு, இரத்தக்கசிவு

நிலையற்ற இரத்த ஓட்டப் பற்றாக்குறை பக்கவாதம் (TIA) - "சிறு பக்கவாதம்"

- மூளைக்கு இரத்தம் வழங்குவதில் தற்காலிக தடங்கல் ஏற்படும்போது இது நிகழ்கிறது.
- இதனால் மூளைக்கு நிரந்தர சேதம் ஏற்படுவதில்லை மற்றும் அறிகுறிகள் ஒரு சில நிமிடங்களில் முழுமையாக அகன்றுவிடும்.

மூளை பற்றி

- மூளைக்கு இரு பக்கங்கள் உள்ளன (வலது மற்றும் இடது) மேலும் அது வெவ்வேறு செயல்பாடுகளைக் கட்டுப்படுத்தும் பல பகுதிகளாக உள்ளது.
- மூளையின் சேதமடைந்த பகுதியானது பக்கவாதத்தின் அடையாளத்தையும் அறிகுறிகளையும் தீர்மானிக்கும்.

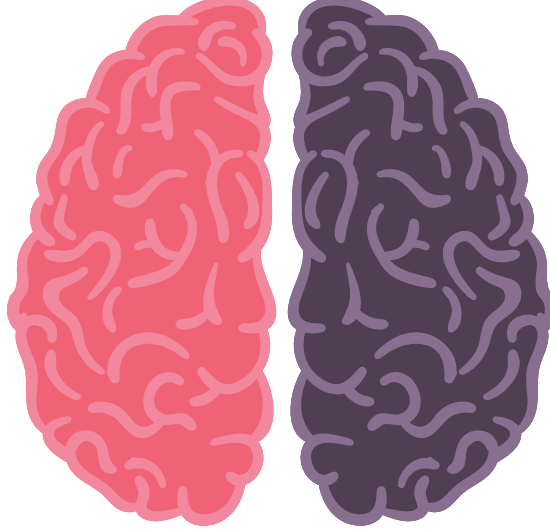
இடது மூளையின் செயல்பாடுகள்

வலது பக்க உடலின் அசைவும் உணர்ச்சியும்

மொழியைப் புரிந்துகொள்ளுதல் மற்றும் வெளிப்படுத்துதல்

வாசிப்பது மற்றும் எழுதுவது

வலது பக்கத்து பார்வை



வலது மூளையின் செயல்பாடுகள்

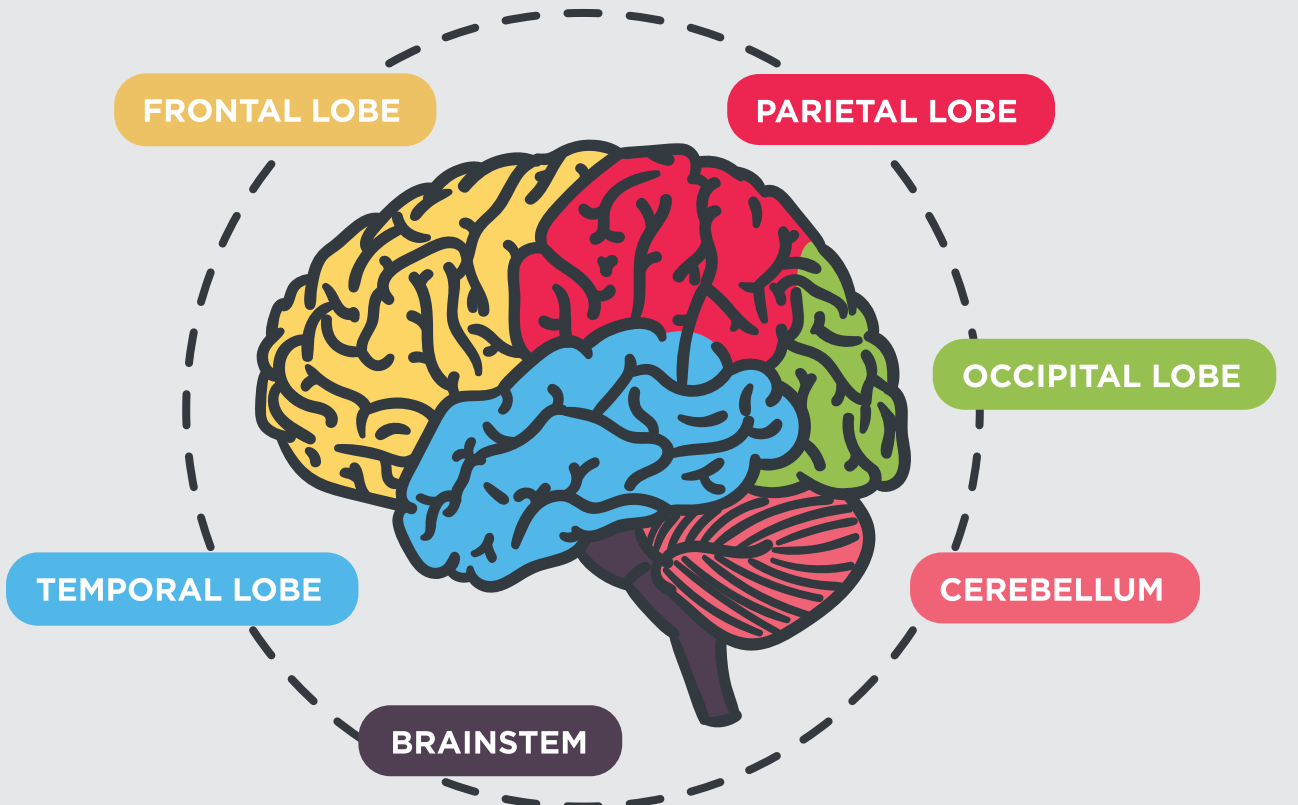
இடது பக்க உடலின் அசைவும் உணர்ச்சியும்

முகம் மற்றும் பொருட்களை அடையாளம் காணுதல்

உடல் விழிப்புணர்வு

இடது பக்கத்து பார்வை

உங்களது மருத்துவர்கள் பக்கவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட இடங்கள் பற்றி விளக்கிக் கூறுவார்கள். மூளையின் பல பகுதிகளைக் காட்டும் வரைபடம் இங்கே உள்ளது



பக்கவாதத்திற்கான அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும்

ஒவ்வொரு நோயாளியும் பக்கவாதத்தினால் வெவ்வேறு முறையில் பாதிக்கப் படுகிறார்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்வது முக்கியமானதாகும். மூளையில் சேதமடைந்துள்ள பகுதியை பொறுத்து பக்கவாதத்தின் அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும் இருக்கும்.

உடல்



பலவீனம்

- நீங்கள் உங்களது உடலில் ஒரு பக்கம் அல்லது இரு பக்கங்களிலும் பலவீனத்தை உணர்வீர்கள். இந்த பலவீனத்தின் கடுமை மாறுபடக்கூடியது.
- முகத்தின் தசைகளில் ஏற்படக்கூடிய பலவீனங்கள்: முகத் தொங்கல், எச்சில் வழிதல் மற்றும் பேசுவதில் சிரமம்.

அசைவுகளில் ஒத்திசைவு இன்மை

- நிற்பது, நடப்பது அல்லது மென்மையான வேலைகளைச் செய்வதில் நீங்கள் சிரமத்தை உணர்வீர்கள்.
- * மேலும் அதிகத் தகவல்களுக்கு பிசியோதெரபி மற்றும் தொழில்வழி சிகிச்சைமுறை தகவல் தாளைப் பார்க்கவும்

உணர்ச்சிகள்



உணர்வுக் குறைபாடு

- உங்களது உடலில் ஒரு பக்கத்தில் அல்லது குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் உணர்ச்சி குறைவு அல்லது உணர்ச்சி இழப்பை உணர்வீர்கள்.
- உங்களது உடலில் ஒரு பக்கத்தில் உடல் சிலிர்ப்பு அல்லது மின்சாரம் பாய்வது போன்ற அசாதாரணமாக கூடுதலான உணர்ச்சியை உணர்வீர்கள்.

செய்திப் பரிமாற்றம்



பேச்சுக் குழறல் ("டிசார்த்ரியா")

- வார்த்தைகளை உச்சரிப்பதில் சிரமத்தை உணர்வீர்கள். இது பேச்சை தெளிவற்றதாகவும், மெதுவானதாகவும், மென்மையானதாகவும் மாற்றும்.

மொழி வலுக்குறைவு ("டிஸ்:பாசியா")

- வாய் மொழியாகவும் எழுத்து வடிவத்திலும் வார்த்தைகளை, சொற்றொடர்களை, வாக்கியத்தை புரிந்துகொள்வதில் அல்லது எடுத்துச் சொல்வதில் நீங்கள் இயலாமையை உணர்வீர்கள்.
- * மேலும் அதிகத் தகவல்களுக்கு பேச்சு சிகிச்சை தகவல் தாளைப் பார்க்கவும்

காட்சி



காட்சியில் வலுக்குறைவு

- உங்களது காட்சிப் புலத்தில் ஒரு பக்கம் அல்லது ஒரு பரப்பில் இரட்டைக் காட்சி அல்லது காட்சி இழப்பை உணர்வீர்கள்.

விழுங்குதல்



விழுங்குவதில் சிரமம் ("டிஸ்:பேஜியா")

- குடிப்பதிலும் சாப்பிடுவதிலும் சிரமத்தை உணர்வீர்கள். அது இருமல் மற்றும் தொண்டை அடைப்பை உண்டாக்கலாம். நுரையீரல் தொற்றுக்கான ஊறுபாடு அதிகரிப்புக்கு வழி வகுக்கும்.
- * மேலும் அதிகத் தகவல்களுக்கு விழுங்குவதில் பிரச்சனைகள் தகவல் தாளைப் பார்க்கவும்

மருத்துவமனையில் என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

வழக்கமாக நோய் ஆய்வுக்காகவும் சிகிச்சைக்காகவும் பக்கவாத நோயாளிகளை மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படுவார்கள். இது மருத்துவமனையில் நியமிக்கப்பட்ட பன்முகத் தன்மை வாய்ந்த விசேஷமான பக்கவாத கவனிப்பு அணியால் நிர்வகிக்கப்படும் பகுதியாகும். இங்கே 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 ஏதாவது இருக்கிறதா என்பதைக் கண்டறிய 24 அல்லது 48 மணி நேரங்களுக்கு தொடர்ச்சியான இஸிஜி மூலம் இருதயத்தின் ஒத்திசைவைக் கண்காணிக்கிறது

மருந்துகள்

உங்களது டாக்டர் உங்களுக்கு மருந்துகளை குறித்துக்கொடுப்பார். அதனை வாய்வழி அல்லது ஊசி மூலமாகவோ எடுத்துக்கொள்ளலாம். நீங்கள் மருந்துக்கடைக் கடைகளில் கிடைக்கும் மருந்துகள், சீனப் பாரம்பரிய மருந்துகள் (TCM) சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்தால் பக்கவாத கவனிப்பு அணியிடம் அதனைத் தெரியப்படுத்துங்கள். மருத்துவரிடம் கலந்தாலொசிக்காமல் சுயமாக மருந்து சாப்பிடுவதை தவிர்க்கவும்.

ஆரம்பகால நடமாட்டம்

பாதுகாப்பாக இருக்கும் பட்சத்தில் உங்களது பக்கவாத கவனிப்பு அணி நடமாட்டத்தை ஊக்குவிப்பார்கள். இது பல 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 தங்கியுள்ளபோது பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் ஏற்படும் கடுமையான சிக்கல்நிலைகளுக்காக திவீரமாகக் 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 தேவைகளின் அடிப்படையில் கவனித்துக் கொள்பவருக்கு பயிற்சி அளிக்கப்படும்.

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:

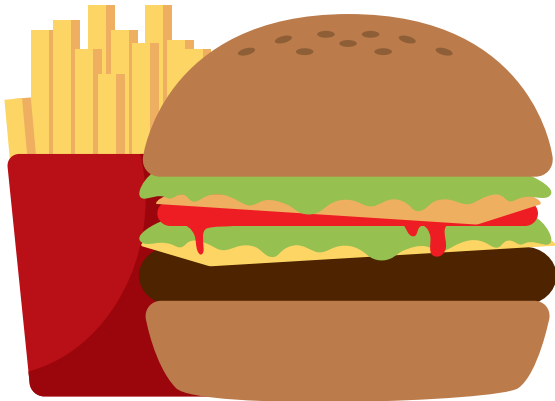
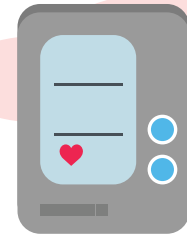
- பக்கவாதத்துக்கான உங்களது ஊறுபாட்டுக் காரணிகளை தெரிந்துகொள்ளுதல்
- உங்களது இந்த ஊறுபாட்டுக் காரணிகளைக் கட்டுப்படுத்துதல்

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

இந்த ஊறுபாட்டுக் காரணிகளை நீங்கள் கட்டுப்படுத்தலாம். அதில் இவை உள்ளடங்கும்:

உயர் இரத்த அழுத்தம்

- பக்கவாதத்துக்கு மிக முக்கியமாக அறியப்பட்ட ஊறுபாட்டுக் காரணி.
- கட்டுப்படுத்தப்படாத உயர் இரத்தக் அழுத்தம் 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



சீரற்ற இதயத் துடிப்பு (ஏட்ரியல் ஃபிப்ரிலேஷன் அல்லது AF)

- சீரற்ற இதயத் துடிப்பின் விளைவாக, இருதயம் இரத்தத்தை சீராகவும் முழுமையாகவும் இறைக்காது. 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

- நடமாட்டக்குறைவு , ஆரோக்கியமற்ற உணவு , உடல் பருமன், அதீதமாக 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. இவை அதில் உள்ளடங்கும்:

- **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 காரணிகளும் 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 உள்ளதாகக்கிறது.

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 மருத்துவ ஆலோசனை முன்பதிவுகளை திட்டமிட்டபடி மேற்கொள்ளுங்கள்.

உங்களை பக்கவாதம் எவ்வாறு பாதிக்கக்கூடும்

பக்கவாதம் நபர்களை ஒரே மாதிரி பாதிப்பதில்லை. அதனால் ஒரு பக்கவாத நோயாளி பக்கவாதத்தின் எல்லா பின்விளைவுகளையும் உணராமல் போகலாம்.

தினசரி வாழ்க்கையில் நடமாட்டம் மற்றும் செயல்பாடுகள்



- நீங்கள் உங்களது உடலின் ஒரு பக்கத்தில் பலவீனமாகவும் அல்லது இணக்கம் மற்றும் சமநிலையில் நிறுத்துவதில் பிரச்சனைகளையும் உணரலாம். இது உங்களுக்கு நடமாட்டத்துக்கு மற்றும் சாப்பிடுவது, குளிப்பது மற்றும் உடை மாற்றுவது போன்ற தினசரி நடைமுறைகளைச் செய்து முடிப்பதில் சிரமத்தை உருவாக்கலாம்.

* மேலும் அதிகத் தகவல்களுக்கு பிசியோதெரபி மற்றும் தொழில்வழி சிகிச்சைமுறை தகவல் தாளைப் பார்க்கவும்

ஊட்டச்சத்து



- உங்களுக்கு விழுங்குவதில் சிரமம் இருக்கலாம் மேலும் உங்களுக்கு விசேஷ உணவுத் திண்மம் தேவைப்படலாம் அல்லது மூக்குவழியே இரைப்பைக்கு குழாய் மூலம் உணவூட்டப்படலாம். உங்களது தினசரி ஊட்டச்சத்துத் தேவைகளை நிவர்த்தி செய்ய துணை உணவுகள் குறித்துக்கொடுக்கப்படலாம்.

* மேலும் அதிகத் தகவல்களுக்கு விழுங்குவதில் பிரச்சனைகள் தகவல் தாளைப் பார்க்கவும்

அறிவுத்திறன்



- பக்கவாதத்தின் விளைவாக, ஞாபகக்குறைவு, கவனக்குறைவு, சிந்திப்பதிலும், பகுத்தறிவதிலும் சிரமம் ஏற்படலாம். இதனால் சில வேலைகள் செய்வதிலும் முடிவுகள் எடுப்பதிலும் சிரமம் ஏற்படலாம் .

* மேலும் அதிகத் தகவல்களுக்கு அறிவுத்திறன் சார்ந்த பிரச்சினைகள் தகவல் தாளைப் பார்க்கவும்

ஒத்திசைவு



- சிறுநீர் மற்றும் மலம் இவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதில் நீங்கள் சிரமத்தை உணரலாம். மூளைப்பகுதியில் ஏற்பட்ட சேதத்தின் விளைவாக அல்லது நடமாட்டக்குறைவால் ஏற்படலாம்.

* மேலும் அதிகத் தகவல்களுக்கு சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழிப்பதில் பிரச்சனைகள் தகவல் தாளைப் பார்க்கவும்

உங்களை பக்கவாதம் எவ்வாறு பாதிக்கக்கூடும்

மன உணர்வுகளில் மாற்றம் மற்றும் சோர்வு



- பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் களைப்பு, பதட்டம், கோபம் அல்லது மன அழுத்தம் ஆகியவை ஏற்படலாம். என்ன நடந்ததோ அதற்கு இவை சாதாரண ஏதிர் வினைகளாக இருக்கலாம்.
- இதற்கு சிகிச்சை அளிக்கப் படலாம். இந்த அறிகுறிகளை நீங்கள் உணர்ந்தால் உங்களது பக்கவாத கவனிப்பு அணியினரிடம் தெரியப் படுத்துங்கள்.

* மேலும் அதிகத் தகவல்களுக்கு உணர்ச்சி மாற்றங்கள் தகவல் தாளைப் பார்க்கவும்

மனப்பாங்கு மற்றும் குண நலன்



- மூளையில் மன உணர்வு, முடிவு எடுத்தல், திறனாய்வு ஆகியவற்றைக் வழிநடத்தும் பகுதி சேதமடையும்போது, மனப்பாங்கு மற்றும் குண நலன்களில் மாற்றத்தை உருவாக்கலாம்.
- மனப்பாங்கு மற்றும் குண நலன் மாற்றங்கள் என்பது தாக்கும் உணர்வு வெறுப்புணர்ச்சி தடையுணர்ச்சி குறைபாடு, நிலைபிறழும் மன உணர்வு, எரிச்சல், திடீர் உணர்ச்சி ஆகியவற்றை உள்ளடக்கும்.

* மேலும் அதிகத் தகவல்களுக்கு அறிவுத்திறன் சார்ந்த பிரச்சினைகள் தகவல் தாளைப் பார்க்கவும்

பாலுறவு செயல்பாடுகள்



- உடல் நெருக்கத்தில் ஈடுபடுவது பற்றி நீங்கள் கவலை அடையலாம் அல்லது உங்களது நெருக்கத்தைப் பாதிக்கக் கூடிய வலுக்குறைவு ஏற்படலாம்.

* மேலும் அதிகத் தகவல்களுக்கு பாலுறவு நெருக்கம் தகவல் தாளைப் பார்க்கவும்

சமூகம்



- பக்கவாதத்தின் பின் விளைவுகள் உங்களது வழக்கமான சமூக நடவடிக்கைகளில் நீங்கள் ஈடுபடுவதை வரையறைக்குட்படுத்தலாம்.

* மேலும் அதிகத் தகவல்களுக்கு பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் சமூக மற்றும் ஓய்வுமநர விஷயங்கள் தகவல் தாளைப் பார்க்கவும்

பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் சிக்கல்நிலைகள்

ஒரு பக்கவாதம் வந்த பிறகு நீங்கள் சில சிக்கல்நிலைகளால் அவதிப்படலாம். சாத்தியமிருந்தால் சிக்கல்நிலைகளைத் தடுப்பதற்கும் அவை நிகழுமானால் முன்கூட்டியே அவற்றுக்கு சிகிச்சை அளிக்கவும் பக்கவாத கவனிப்பு அணி முன்கூட்டிய நடவடிக்கை எடுக்கும். சில பொதுவான சிக்கல்நிலைகள் உதாரணத்துக்கு இங்கே தரப்பட்டுள்ளன.

தனசச் சுருக்கம்

வழக்கமாக, திரும்பவியலாத தசைச் சுருக்கம் மற்றும் நார்க்கட்டி இழைமத்தடிப்பு காரணமாக சில நிலைகளில் அங்கங்கள் அசைவற்றதாக மாறும்போது இது நிகழ்கிறது.

அழுத்தப் புண்கள்

நடமாட்டம் குறைவதால் சில உடற்பகுதிகளமீது தொடர்ந்த அழுத்தம் காரணமாக அந்தப்பகுதியின்மேல் உள்ள தோலில் உடைப்பு ஏற்படும்.

தனச வினாற்புத்தன்மை

பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் ஏற்படும் தசை வினாற்புத்தன்மையால் உங்களது தசைகள் வினாற்பாக மாறும் மற்றும் அசாதாரணமாகச் சுருங்கும் இது வலி ஏற்பட வழிவகுக்கும்.

வலிப்பு

பக்கவாதத்தால் சேதமடைந்த மூளை அணுக்கள் மூளையில் அசாதாரண மின் செயல்பாடுகளுக்கு வழிவகுக்கும் இது வலிப்பு ஏற்படக் காரணமாகிறது.

தொற்று நோய்

விழுங்குவதில் உள்ள வலுக்குறைவுவால் சிலநேரங்களில் உணவு அல்லது திரவங்கள் நுரையீரலுக்குள் சென்றுவிடும் அது நிமோனியாவுக்கு வழிவகுக்கும்.

பிறப்புறுப்புப் பகுதியில் குறைந்த சுகாதாரப் பராமரிப்பு சிறுநீர்ப்பாதைத் தொற்றுக்கு காரணமாகிறது.

ஆழ் சிரை இரத்த உறைதடை (DVT)

பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் குறைந்த நடமாட்டத்தால் கால்களில் உள்ள சிரைகளில் இரத்த உறைகட்டிகள் உருவாதல் நிகழும்.

தோள் மூட்டு பிசகுதல்

பலவீனத்தின் காரணமாக ஒரு புஜத்துக்கு தாங்கும் சக்தி குறையும்போது தோள் மூட்டு பிசகுதல் நிகழ்கிறது.

பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் மறுசீரமைப்பு

ஒரு பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் மறுசீரமைப்பு பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கு பலன் கொடுத்துள்ளது. பக்கவாதம் நிகழ்ந்த பிறகு இது ஆரம்பிக்கப்படுகிறது. உங்களது மறுசீரமைப்பு செயல்பாடுகளில் நீங்களும் உங்களது குடும்ப உறுப்பினர்களும் முனைப்புடன் ஈடுபடவேண்டும்.



மறுசீரமைப்பின் நோக்கமானது:

- ✓ வழக்கமான செயல்பாடுகளை செய்வதற்கான உங்களது ஆற்றலை மேம்படுத்துதல்
- ✓ பக்கவாதத்துக்குப் பிந்தைய சிக்கல்நிலைகள் குறைப்பது

மறுசீரமைப்புக்கு நான் எங்கே செல்லவேண்டும்?

பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் மறுசீரமைப்புக்கு 2 பொதுவான வழிமுறைகள் உள்ளன.

1. புறநோயாளிகள் மறுசீரமைப்பு
 - ▶ மருத்துவமனையிலிருந்து நீங்கள் வீட்டுக்கு திரும்பியதும் சிகிச்சைக்காக வாரத்தில் சிலமுறை ஒரு மையத்துக்குச் செல்லாம்.
2. உள்ளநோயாளிகள் மறுசீரமைப்பு மையம்
 - ▶ நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கும் மருத்துவ மற்றும் நர்சிங் கவனிப்புகளுடன் தொடர்ந்து உள்ளநோயாளியாக தங்கிக்கொண்டு தினசரி சிகிச்சை அமர்வுகளுடன் கூடிய ஒரு விசேஷமான மறுசீரமைப்பு அலகுக்கு அல்லது சமூக மருத்துவமனைகளுக்கு நீங்கள் மாற்றப்படலாம்.

G மேலும் அதிகத் தகவல்களுக்கு பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் மறுசீரமைப்பு தகவல் தாளைப் பார்க்கவும்

பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் மேலும் உதவிகளை எங்கே பெறுவது

பக்கவாதத்தைக் கடந்து வந்தவருக்கு அல்லது பக்கவாதத்தைக் கடந்து வந்தவரைக் கவனிப்பவருக்கு அது ஒரு இலகுவான பயணம் அல்ல கீழ்க்கண்ட வளங்கள் உங்களுக்கு உதவலாம். மேலும் தகவல்களுக்கு நீங்கள் மருத்துவமனையில் அல்லது பல்நோய் மருத்துவ மையத்தில் உள்ள மருத்துவ சமூக சேவகரை அணுகலாம்.

அரசாங்க ஆதரவு பெற்ற முகவாண்மைகள்

சமூக கவனிப்பு சேவைகள்



AIC மக்கள் நல்லமுறையில் வாழவும் இனிமையாக வயோதிகத்துக்குச் செல்லவும் ஒரு துடிப்பான கவனிப்பு சமூகத்தை உருவாக்க முயற்சிக்கிறது. நமது பயனாளிகள் சிறந்த கவனிப்பு விளைவுகளைப் பெற கவனிப்பை ஒருங்கிணைக்கும் முயற்சியில் AIC யானது உதவிகள் வழங்கி ஒருங்கிணைக்கிறது.

வலைத்தளம்: www.aic.sg • தொடர்பு எண்: 1800-650-6060



SG Enable குறைபாடுள்ள நபர்களை திறனுள்ளவர்களாக்க தன்னை அர்ப்பணித்துக்கொண்ட முகவாண்மை.

வலைத்தளம்: www.sgenable.sg • தொடர்பு எண்: 1800-8585-885

குடும்ப சேவை மையம்

∴ பேமிலி சர்விஸ் சென்டர்ஸ் (FSCs) தேவைப்படும் தனி நபர்களுக்கும் குடும்பங்களுக்கும் உதவியும் ஆதரவும் வழங்குவதற்கு சமூகத்தில் செயல்படுகிறது. அவைகளில் சமூக சேவை நிபுணர்கள் பணியாற்றுகிறார்கள்

வலைத்தளம்: www.msf.gov.sg/our-services/directories

நிதி உதவி



ComCare குறைந்த வருவாய் உள்ள தனி நபர்களுக்கும் குடும்பங்களுக்கும் சமூக உதவிகளை வழங்குகிறது. காம்கேர் உதவியானது சோஷியல் சர்வீஸ் அலுவலகங்களில் (SSOs) கிடைக்கும். காம்கேர் திட்டங்கள் கம்யூனிட்டி கேர் எண்டோமென்ட் ஃபண்ட் மூலமாக நிதி உதவி பெறுகின்றன (ComCare Fund).

வலைத்தளம்: www.msf.gov.sg • தொடர்பு எண்: 1800-222-0000

சமூக நிறுவன முகவாண்மைகள்

சிங்கப்பூரில் உள்ள சமூக நிறுவனங்களிடமிருந்து பல்வேறு வளங்கள் கிடைக்கப்பெறுகின்றன.



சிங்கப்பூர் தேசிய ஸ்ட்ரோக் அசோசியேஷன் (SNSA) பக்கவாதத்தைக் கடந்து வந்தவர்களுக்கும் அவர்களை கவனித்துக் கொள்பவர்களுக்கும் அவர்களுக்கு தேவையான நேரத்தில் உதவி ஆதரவு மற்றும் தகவல்கள்களைத் தர நோக்கம் கொண்டுள்ளது.

வலைத்தளம்: www.snsasg.org

தொடர்பு எண்: +65 8125 1446

மின்னஞ்சல்: contact@snsa.org



S3 என்பது 2015ல் நிறுவப்பட்ட சிங்கப்பூரின் முதல் - பக்க வாதத்தை முதன்மை கருத்தில் கொண்டு இயங்கும் சமூக மறுவாழ்வு மையம் மற்றும் ஆரோக்கிய நிறுவனம் ஆகும். சிங்கப்பூரில் உள்ள பக்கவாத தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மற்றும் அவர்களின் பராமரிப்பாளர்களின் தேவைகளை கருத்தில் கொண்டு அதை நிவர்த்தி செய்வதே இந்நிறுவனத்தின் குறிக்கோள் ஆகும். S3யுடன், புனர் வாழ்வின் வாயிலாக பக்கவாதத்தால் இருந்து குணம் அடைந்தவர்களுக்கு தொடர்ச்சியாக பராமரிப்பு கிடைப்பது சாத்தியம் ஆகிறது. இந்த மறுவாழ்வு, மேம்பட்ட மறுவாழ்வு தொழில் நுட்பங்கள் மற்றும் மரபுமுறை சிகிச்சைகள் அது மட்டும் அல்லாமல் எங்களது தனித் துவமான - அறிவாற்றலையும் சமூக உளவியல் வளர்ச்சியையும் மனதில் கொண்டு செயல்படும் S3 ஆரோக்கிய திட்டத்தின் உதவியுடன் செயலாற்றி அதிகபட்ச மீட்பு திறன், தனித்து செயல்படுதல், மற்றும் மறு ஒருங்கிணைப்புக்கு வழிவகுக்கிறது.

S3 நிறுவனம் தொடர்ச்சியாக கூட்டு நிறுவனங்களின் உதவியுடன், பக்க வாதத்தில் இருந்து விடுபட்டவர்கள், அவர்களின் குடும்பத்தினர்கள், தொண்டர்கள், பங்குதாரர்கள் ஒன்று சேர்த்து பக்க வாதம் தடுப்பு குறித்த விழிப்புணர்வை நமது பரந்த சமூகத்தில் ஏற்படுத்தி வருகிறது.

வலைத்தளம்: www.s3.org.sg

தொடர்பு எண்: +65 64733500

மின்னஞ்சல்: info@s3.org.sg

பக்கவாதம் கண்டுபிடிக்க, நினைவில் கொள்: F.A.S.T.

நான் ஏன் இதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்?

ஒருமுறை பக்கவாதம் வந்தால் மற்றொரு பக்கவாதம் வருவதற்கான உங்களது ஊறுபாடு மற்றவர்களைக் காட்டிலும் உங்களுக்கு அதிகம். ஒரு குடும்ப உறுப்பினருக்கு, நண்பருக்கு அல்லது முன்பின் தெரியாத ஒருவருக்கு பக்கவாதம் வருவதை நீங்கள் காண நேரலாம். பக்கவாதத்துக்கு சிகிச்சை அளிக்க நேரம் என்பது சாராம்சமானது. அதன் எச்சரிக்கை அடையாளங்களையும் மற்றும் என்ன செய்யவேண்டும் என்பதையும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

நினைவில் கொள்க F.A.S.T



Face drooping

Is the person's smile uneven?

முக தொங்கல்

பாதிக்கப்பட்டவரின் சிரிப்பு பார்ப்பதற்கு சமநிலையில்லாமல் இருக்கிறதா?



Arm weakness

Can the person raise both arms and keep them up?

பலவீனமான கை

பாதிக்கப்பட்டவரால் தன் இரண்டு கைகளையும் உயர்த்தி, அங்கே வைத்திருக்க முடியுமா?



Speech difficulty

Does the person's speech sound slurred or unclear?

பேசுவதில் சிரமம்

பாதிக்கப்பட்டவரின் பேச்சு குழறுகிறதா அல்லது தெளிவில்லாமல் இருக்கிறதா?



Time to call 995

If the person shows any of these signs, they need to be rushed to the hospital immediately.

995 என்னை அழைக்க வேண்டிய நேரமாகும்

இந்த அறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்று யாருக்காவது இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்

பக்கவாத கவனிப்பு அணி

பக்கவாத கவனிப்பின் வித்தியாசமான அம்சங்களுடன் சிகிச்சை அளிக்க உங்களோடு பணிபுரியும் ஒரு மருத்துவ சேவை நிபுணர் குழு.

நீங்கள் மருத்துவமனையில் இருக்கும்போதும் நீங்கள் வீடு திரும்பிய பிறகும் பக்கவாத கவனிப்பு அணி உங்களோடும் உங்களது குடும்ப உறுப்பினர்களோடும் பணிபுரியும். உங்களது பக்கவாத அணி உறுப்பினர்களின் பெயர்களையும் தொடர்பு விவரங்களையும் எழுதி வைத்துக் கொள்வது உபயோகமாக இருக்கும்.

| பக்கவாத கவனிப்பு அணி உறுப்பினர் | உங்களது ஆரோக்கியத்தைப் பேணும் நிபுணர் பெயர் மற்றும் தொடர்பு விவரங்கள் |
|---|---|
| மருத்துவமனை: | |
| மருத்துவர்: | |
| பலநோய் மருத்துவ மையம்/ பொது டாக்டர் மருத்துவ மையம்: | |
| செவிலியர்: | |
| தொழில்வழிச் சிகிச்சையாளர்: | |
| பிசியோதெரபிஸ்ட்: | |
| பேச்சு சிகிச்சையாளர்: | |
| மருந்தாளுனர்: | |
| உணவுமுறை வல்லுநர்: | |
| மருத்துவ சமூக சேவகர்: | |
| நரம்பியில் உளவியல் நிபுணர்: | |
| மற்றவர்கள்: | |

விடுவிப்பு சரிபார்ப்புப் பட்டியல் ✓

பக்கவாதத்திலிருந்து மீண்டு வருவதற்கு உங்களுக்கு உதவ நீங்கள் உங்களது மருத்துவ சேவை அணி மற்றும் உங்களை கவனிப்பவரிடம் நீங்கள் என்ன எதிர்பார்க்கமுடியும் என்பது பற்றி பேசவேண்டியது முக்கியமானதாகும். உங்களுக்கு உதவ கீழே உள்ள சரிபார்ப்புப் பட்டியலைப் பயன்படுத்துங்கள் மேலும் உங்கள் கேள்விகளுக்கு விடைகள் கிடைத்ததை உறுதிப் படுத்துங்கள்.

- 1 என்னுடைய நோய்க்குறியறிதல் என்ன? இரத்த ஓட்டப் பற்றாக்குறை பக்கவாதம் இரத்தக் கசிவுப் பக்கவாதம்

- 2 பக்கவாதத்துக்கான எனது ஊறுபாட்டுக் காரணிகள் எவை? (நீங்கள் ஒரு பெட்டிக்குமேல் குறியிடலாம்)

- உயர் இரத்த அழுத்தம் அதிக அளவு இரத்த கொழுப்பு சர்க்கரை நோய் புகை பிடித்தல் அதீதமாக மது அருந்துதல் ஏட்ரியல் பிப்பிரிலேஷன்/ இதர இருதய நிலைமைகள் மற்றவை: _____

- 3 இன்னொரு பக்கவாதம் வராமல் தடுக்க நான் என்ன செய்யவேண்டும்?

- 4 நான் என்ன மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்? அவை எதற்காக மேலும் எத்தனை தடவை அவற்றை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்? கீழே உள்ள மருந்துகள் பட்டியலை நான் முடிப்பதற்கு நீங்கள் உதவ முடியுமா?

| மருந்தின் பெயர் | அது எதற்காக? | எத்தனை முறை? | அறிவுறுத்தல் |
|-----------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

5 எனது மறுசீரமைப்புக்கான திட்டங்கள் யாவை?

6 உடல், மன உணர்வுகள், நடத்தை, மற்றும் செய்திப் பரிமாற்றத்தில் நான் என்ன சவால்களை எதிர்பார்க்கவேண்டும்? இந்த சவால்களை எதிர்கொண்டு வெல்ல நான் எவ்வாறு செயல் புரிய வேண்டும்?

7 சமூகத்தில் பக்கவாதம் அல்லது கவனிப்பவர் ஆதரவுக் குழுவை நான் தொடர்பு கொள்ளலாமா?

8 என்னுடைய மருத்துவ பின்தொடர் சோதனைகள் எப்போது, எங்கே, அவை யாவை?

9 என்னுடைய மருத்துவமனை அனுமதி பற்றி எனக்கு ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால் நான் யாரைத் தொடர்பு கொள்ளவேண்டும்?

கூடுதலான குறிப்புகள்:

பக்கவாதத்துக்குப் பிந்தைய சரிபார்ப்புப் பட்டியல் ✓

பக்கவாதத்துக்கான மருத்துவ பின்தொடர்வு சமயத்தில் உங்களது டாக்டரிடம் என்ன நிலைமையைச் சொல்வது என்று தெரியவில்லையா?

இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள சரிபார்ப்புப் பட்டியல் பக்கவாத சமூக ஆலோசனைக்குழு (2012)-வால் தயாரிக்கப்பட்டு உலக பக்கவாத அமைப்பினால் அங்கீகரிக்கப்பட்டு இதய மற்றும் பக்கவாத அறக்கட்டளை கனடா நாட்டு பக்கவாத சிறந்த வழிமுறை பரிந்துரை வளர்ச்சிக்குழு (2014) ஆல் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டது

பக்கவாதத்திற்கு பிறகு அல்லது கடைசி மதிப்பீட்டிற்கு பிறகு

1 இரண்டாம் கட்ட தடுப்பு

இன்னொரு பக்கவாதம் வராமல் தடுப்பதற்கு ஆரோக்கியம் சம்பந்தப்பட்ட வாழ்க்கைமுறை மாற்றம் அல்லது மருந்துகள் பற்றி நீங்கள் மருத்துவ ஆலோசனை பெற்றீர்களா?

இல்லை

நோயாளியை ஊறுபாடு காரணிகள் மதிப்பீடு செய்ய மற்றும் தேவைப்பட்டால் சிகிச்சைக்கும் அல்லது இரண்டாவது பக்கவாதத்தைத் தடுக்கும் சேவைகளுக்கு முதல்கட்ட கவனிப்பு வழங்குவரிடம் பரிந்துரைக்கவும்

ஆம்

முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பதைத் தொடரவும்

2 தினசரி வாழ்க்கை நடவடிக்கை (ADL)

உங்களைக் கவனித்துக் கொள்வதற்கு நீங்கள் சிரமப்படுகிறீர்களா?

இல்லை

முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பதைத் தொடரவும்

ஆம்

உங்களுக்கு சிரமம் இருக்கிறதா:

- உடுத்திக்கொள்ள, துவைக்க அல்லது குளிக்க?
- சூடான பானங்கள் அல்லது உணவு தயாரிப்பது?
- வெளியில் செல்வது?

இதில் ஏதாவது ஒன்றுக்கு ஆம் என்றால் வீட்டு கவனிப்பு சேவைகளுக்கு அல்லது பொருத்தமான சிகிச்சையாளருக்கு: இரண்டாவது பக்கவாதத்தைத் தடுக்கும் சேவைகளுக்கு பரிந்துரை செய்வதைக் கருத்தில் கொள்ளவும்.

3 நடமாட்டம்

நடக்க அல்லது பாதுகாப்பாக நடமாடுவதற்கு சிரமம் இருப்பதை நீங்கள் உணர்கிறீர்களா? (அதாவது படுக்கையிலிருந்து நாற்காலிக்கு)?

இல்லை

முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பதைத் தொடரவும்

ஆம்

மறுசீரமைப்பு சிகிச்சை பெறுவதை நீங்கள் தொடர்கிறீர்களா?

இல்லை. இதில் ஏதாவது ஒன்றுக்கு ஆம் என்றால் வீட்டு கவனிப்பு சேவைகளுக்கு அல்லது பொருத்தமான சிகிச்சையாளருக்கு; இரண்டாவது பக்கவாதத்தைத் தடுக்கும் சேவைகளுக்கு பரிந்துரை செய்வதைக் கருத்தில் கொள்ளவும்.

ஆம். நோயாளியின் பதிவேட்டை மேம்படுத்தவும்; அடுத்த மதிப்பீட்டில் பரிசீலனை செய்யவும்.

4 தசை விறைப்பு

உங்களது புஜங்களில் கை அல்லது கால்களில் அதிகமாகும் விறைப்புத்தன்மை இருக்கிறதா?

| | |
|-----------------------------|---|
| இல்லை <input type="radio"/> | முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பதைத் தொடரவும் |
| ஆம் <input type="radio"/> | <p>உங்களது தினசரி வாழ்க்கையின் செயல்பாடுகளில் இது குறுக்கிடுகிறதா?</p> <p>இல்லை. நோயாளியின் பதிவேட்டை மேம்படுத்தவும்; அடுத்த மதிப்பீட்டில் பரிசீலனை செய்யவும்.</p> <p>ஆம். மறுசீரமைப்பு சேவைகளுக்கு: இரண்டாவது பக்கவாதத்தைத் தடுக்கும் சேவைகளுக்கு பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் ஏற்படும் விரைப்புத்தன்மையில் அனுபவம் பெற்ற டாக்டரிடம் (உதாரணம், மறுசீரமைப்பு மருத்துவர், நரம்பியல்) பரிந்துரை செய்வதைக் கருத்தில் கொள்ளவும்.</p> |

5 வலி

உங்களுக்கு புதியதாக ஏதேனும் வலி உள்ளதா?

| | |
|-----------------------------|--|
| இல்லை <input type="radio"/> | முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பதைத் தொடரவும் |
| ஆம் <input type="radio"/> | வலி மேலாண்மையில் திறமை படைத்த மருத்துவ சேவை வழங்குவவரால் போதுமான மதிப்பீடு செய்யப்பட்டிருக்கிறதா என்பதை உறுதி செய்யவும். |

6 ஒத்திசைவின்மை

உங்களது சிறுநீர்ப்பை மற்றும் மலம் கழிப்பு இவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதில் உங்களுக்கு அதிகப் பிரச்சினைகள் இருக்கிறதா?

| | |
|-----------------------------|---|
| இல்லை <input type="radio"/> | முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பதைத் தொடரவும் |
| ஆம் <input type="radio"/> | ஒத்திசைவில் அனுபவம் உள்ள மருத்துவ சேவை வழங்குவவர்; இரண்டாவது பக்கவாதத்தைத் தடுக்கும் சேவை இவற்றுக்கு பரிந்துரை செய்வதைக் கருத்தில் கொள்ளவும். |

7 செய்திப் பரிமாற்றம்

செய்திப் பரிமாற்றம் செய்வதில் நீங்கள் சிரமத்தை உணர்கிறீர்களா?

| | |
|-----------------------------|--|
| இல்லை <input type="radio"/> | முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பதைத் தொடரவும் |
| ஆம் <input type="radio"/> | பேச்சு மொழி நோய்க் குறியியல் வல்லுனர் மறுசீரமைப்பு சேவைகள்; இரண்டாவது பக்கவாதத்தைத் தடுக்கும் சேவை இவற்றுக்கு பரிந்துரை செய்வதைக் கருத்தில் கொள்ளவும். |

8 மனநிலை

நீங்கள் மிகவும் பதட்டமாக அல்லது மன அழுத்தத்துடன் இருக்கிறீர்களா?

| | |
|-----------------------------|--|
| இல்லை <input type="radio"/> | முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பதைத் தொடரவும் |
| ஆம் <input type="radio"/> | பக்கவாதத்துக்குப் பிந்தைய மனநிலை மாற்றங்களில் அனுபவம் உள்ள ஒரு மருத்துவ சேவை வழங்குவருக்கு (அதாவது உளவியல் நிபுணர், நரம்பியல் உளவியல் நிபுணர், மனநல மருத்துவர்) இரண்டாவது பக்கவாதத்தைத் தடுக்கும் சேவைகளுக்கு பரிந்துரை செய்வதைக் கருத்தில் கொள்ளவும். |

9 அறிவுத்திறன்

சிந்திக்கவும், கவனம் செலுத்தவும் விஷயங்களை ஞாபகப் படுத்திக்கொள்ளவும் நீங்கள் சிரமப் படுகிறீர்களா?

| | |
|-----------------------------|--|
| இல்லை <input type="radio"/> | முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பதைத் தொடரவும் |
| ஆம் <input type="radio"/> | இது செயல்பாடுகளில் பங்கெடுப்பதில் உங்களுக்கு இருக்கும் திறனில் குறுக்கிடுகிறதா? <input type="radio"/> இல்லை. நோயாளியின் பதிவேட்டை மேம்படுத்தவும்; அடுத்த மதிப்பீட்டில் பரிசீலனை செய்யவும். <input type="radio"/> ஆம். பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் அறிவுத்திறன் மாற்றத்தில் அனுபவம் உள்ள மருத்துவ சேவை வழங்குபவர்; இரண்டாவது பக்கவாதத்தைத் தடுக்கும் சேவை; மறுசீரமைப்பு சேவைகள்; நினைவாற்றல் மருத்துவ மையம் இவற்றை பரிந்துரை செய்வதை கருத்தில் கொள்ளவும். |

10 பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் வாழ்க்கை

ஓய்வுநேர நடவடிக்கைகள், விருப்ப வேலை, பணி அல்லது பாலுறுவு செயல்பாடுகள் இவற்றை மேற்கொள்வதில் சிரமம் உள்ளதா?

| | |
|-----------------------------|--|
| இல்லை <input type="radio"/> | முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பதைத் தொடரவும் |
| ஆம் <input type="radio"/> | பக்கவாதத்துக்கு ஆதரவு தரும் அமைப்புகளின் ஆதரவுக் குழுக்கள்; ஓய்வுநேர அல்லது பொழுதுபோக்கு சிகிச்சையாளர் இவற்றுக்குப் பரிந்துரை செய்வதைக் கருத்தில் கொள்ளவும். |

11 தனிப்பட்ட உறவுகள்

உங்களது தனிப்பட்ட உறவுகள் (குடும்பம், நண்பர் அல்லது மற்றவர்கள்) சிரமத்துக்குள்ளாகியுள்ளன அல்லது தொய்வடைந்துள்ளன.

| | |
|-----------------------------|--|
| இல்லை <input type="radio"/> | முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பதைத் தொடரவும் |
| ஆம் <input type="radio"/> | <input type="radio"/> சிரமங்களைப் பற்றி விவாதிக்க நோயாளியுடன் அவரது குடும்ப உறுப்பினர்(கள்) வருமாறு அடுத்த முதன்மைக் கவனிப்பு வருகையை திட்டமிடுங்கள். <input type="radio"/> குடும்ப உறவுகள் மற்றும் பக்கவாதத்தில் அனுபவம் உள்ள பக்கவாதத்துக்கு ஆதரவு தரும் அமைப்பு; (உதாரணம் உளவியலாளர் ஆலோசகர், சிகிச்சையளிப்பவர்) இவற்றுக்குப் பரிந்துரை செய்வதைக் கருத்தில் கொள்ளவும். |

12 அயர்வு

உடற்பயிற்சி மற்றும் இதர நடவடிக்கைகளை செய்யும் உங்களது திறனில் அயர்ச்சி தடங்கலாக உள்ளதை உணர்கிறீர்களா?

| | |
|-----------------------------|---|
| இல்லை <input type="radio"/> | முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பதைத் தொடரவும் |
| ஆம் <input type="radio"/> | <input type="radio"/> அயர்ச்சி பற்றி முதன்மை கவனிப்பு வழங்குபவரிடம் விவாதிக்கவும் <input type="radio"/> கல்விக்கும் ஆலோசனைகளுக்கும் வீட்டு கவனிப்பு சேவைகளை பரிந்துரை செய்வதைக் கருத்தில் கொள்ளவும். |

13 இதர சவால்கள்

உங்களது தேறிவரும் நிலைக்கு தடங்கல் ஏற்படுத்தும் அல்லது வேதனை ஏற்படுத்தும் இதர சவால்கள் அல்லது கவலைகள் உங்களுக்கு இருக்கின்றனவா?

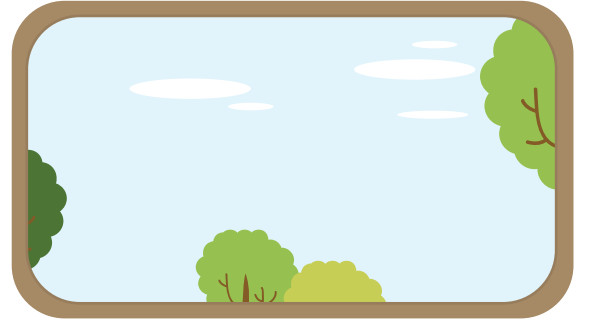
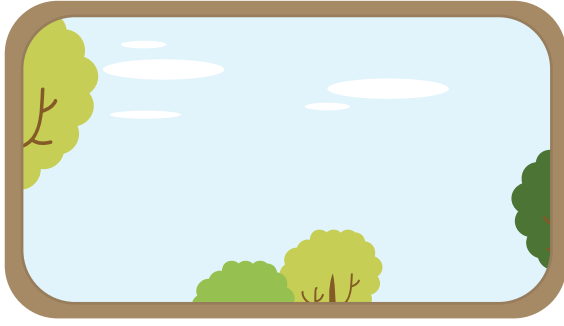
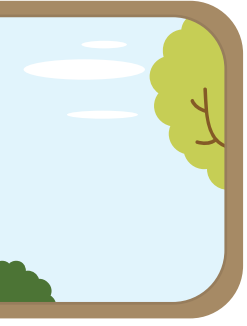
| | |
|-----------------------------|--|
| இல்லை <input type="radio"/> | முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பதைத் தொடரவும் |
| ஆம் <input type="radio"/> | <input type="radio"/> சவால்களையும் கவலைகளையும் பற்றி விவாதிக்க நோயாளியுடன் அவரது குடும்ப உறுப்பினர்(கள்) வருமாறு அடுத்த முதன்மைக் கவனிப்பு வருகையை திட்டமிடுங்கள். <input type="radio"/> மருத்துவ சேவை வழங்குபவர்; பக்கவாதத்துக்கு ஆதரவு தரும் அமைப்பு; இவற்றுக்கு பரிந்துரை செய்வதைக் கருத்தில் கொள்ளவும். |

என்னுடைய இரத்தப் பரிசோதனை நாட்குறிப்பு

இது உங்களது இரத்தப் பரிசோதனைப் பதிவுகளை கண்காணிக்க உங்களுக்கான ஒரு மாதிரிப் படிமம் . உங்களது இரத்தப் பரிசோதனைகளின் பதிவுகளைப் பராமரிப்பது உங்களது ஊறுபாட்டுக் காரணியை நிர்வகிக்க உங்களுக்கு உதவிகரமாக இருக்கும்.

உங்களது நிலைமையைப் பொறுத்து நீங்கள் ஒரு மாறுபட்ட இலக்கு வரம்பை வைத்துக் கொள்ளலாம். உங்களது இலக்குகளுக்கான இரத்தப் பரிசோதனை வரம்புகளுக்கு உங்களது டாக்டரைக் கலந்தாலோசிக்கவும்.

| சோதனை | தேதி | தேதி | தேதி | தேதி | தேதி |
|---------------------------------------|------|------|------|------|------|
| LDL எனது இலக்கு | | | | | |
| Fasting Glucose எனது இலக்கு | | | | | |
| HbA1c எனது இலக்கு | | | | | |
| கருத்துக்கள் | | | | | |



Stroke Services Improvement

www.healthhub.sg/strokehub

டிசம்பர் 2017 யில் வெளியிடப்பட்டது.

சமீபத்திய மதிப்பாய்வு ஜனவரி 2024 யில் செய்யப்பட்டது

