

# അപസ്മാരം സ്ത്രീകളിൽ



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

## അപസ്മാരം ബാധിച്ചാൽ നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങൾ ഇതാ: <sup>10-12</sup>



അടുക്കളയിൽ ചൂടുള്ള പാത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കുക, തുറന്ന തീ ഉപയോഗിക്കരുത്



ഗർഭകാലത്ത്, ഇവ ഉറപ്പാക്കുക:

- നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന എല്ലാ മരുന്നുകളും കഴിക്കുക.
- ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
- ശരിയായ വിശ്രമം എടുക്കുക
- സിഗററ്റ്, മദ്യം, കഫീൻ, നിയമവിരുദ്ധ മയക്കുമരുന്ന് എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക



അപസ്മാരത്തിനുള്ള മരുന്നും വായ്ക്കാർഗ്ഗമുള്ള ഗർഭനിരോധന ഗുളികയും ഒരുമിച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ഉപദേശം തേടുക. ചില അപസ്മാര മരുന്നുകൾ ഗുളികയുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമത കുറയ്ക്കും, നിങ്ങൾക്ക് ഉയർന്ന ഡോസ് ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം. കൂടാതെ, ചില മരുന്നുകൾ നിങ്ങളുടെ ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിനെ ബാധിക്കാനുള്ള ചെറിയ അപകടസാധ്യതയുണ്ട്. ഗർഭകാലത്ത്, നിങ്ങളുടെ ഹെൽത്ത് കെയർ പ്രൊവൈഡറുമായി ആലോചിച്ച് ഒരു പ്രിനാറ്റൽ കെയർ പ്ലാൻ പിന്തുടരുക

**ശരിയായ ചികിത്സയിലൂടെ, ഏകദേശം 75% സ്ത്രീകൾക്ക് 3 വർഷത്തിനുള്ളിൽ ചുഴലിയിൽനിന്ന് മോചിതരാകാൻ കഴിയും.<sup>13</sup>**

### 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](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.



ആഗോളതലത്തിൽ, 1,00,000 സ്ത്രീകളിൽ 319 പേർ അപസ്കാരം അനുഭവിക്കുന്നു. 1



ഇന്ത്യയിൽ 4.6 ദശലക്ഷം സ്ത്രീകൾ അപസ്കാരം ബാധിച്ച് ജീവിക്കുന്നു. 2



ഏകദേശം 1/3 സ്ത്രീകൾക്ക് അവരുടെ പ്രതിമാസ ആർത്തവത്തിന് മുമ്പോ അതിനിടയിലോ ചുഴലികൾ അനുഭവപ്പെടുന്നു, ആർത്തവം ഉണ്ടാകാതെയും വരാം

**ഇന്ത്യയിൽ, പല സ്ത്രീകൾക്കും അപസ്കാരത്തിന് ഔദ്യോഗിക രോഗനിർണയം ലഭിക്കുന്നില്ല, കാരണം:**

- വർദ്ധിച്ച സാമൂഹിക ഒറ്റപ്പെടലും സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നോ കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ നിന്നോ ഉള്ള പിന്തുണ കുറയുന്നതും പോലെയുള്ള സാമൂഹികവും സാംസ്കാരികവുമായ പ്രശ്നങ്ങൾ 3
- കുടുംബത്തിന്റെ താഴ്ന്ന സാമ്പത്തിക സ്ഥിതി 4

സാമൂഹിക അവമതി കാരണം, അപസ്കാരം സ്ത്രീകൾക്ക് അവരുടെ ജീവിത നിലവാരം, വിവാഹം, കുടുംബം, ജോലി എന്നിവയെ ബാധിക്കുന്ന ഒരു വലിയ തടസ്സമാണ്. 3,4

**നിങ്ങൾക്കായി കുറച്ച് മിഥ്യാ ദുരീകരണങ്ങൾ ഇതാ: 5**

മിഥ്യ

വസ്തുതകൾ

അപസ്കാരം ബാധിച്ച സ്ത്രീകൾക്ക് ഗർഭിണിയാകാൻ കഴിയില്ല അല്ലെങ്കിൽ കുഞ്ഞിനായി ശ്രമിക്കരുത്, കാരണം ഇത് കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ചയെ ബാധിക്കും



അപസ്കാരം ഗർഭിണിയാകാനുള്ള സ്ത്രീയുടെ കഴിവിനെ ബാധിക്കില്ല. ഡോക്ടർമാരുടെ കൃത്യമായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം ഉണ്ടെങ്കിൽ, സ്ത്രീകൾക്ക് ഒരു കുഞ്ഞ് ഉണ്ടാവാൻ കഴിയും. അപസ്കാരം ഉള്ള സ്ത്രീകൾക്ക് വിജയകരമായ ഗർഭധാരണം സാധ്യമാണ്.

അപസ്കാരം ബാധിച്ച സ്ത്രീകളിൽനിന്ന് അവരുടെ കുട്ടികൾക്ക് അപസ്കാരം പകരാം



മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് കുട്ടികൾക്ക് അപസ്കാരം വരാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്

**ചുഴലി സമയത്ത്, അവർക്ക് ഇവ പോലെയുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടാം: 6,7**

- തുറിച്ചു നോക്കുക
- വൈകാരിക മാറ്റങ്ങൾ
- വിറക്കുന്നത് പോലെയുള്ള ചലനങ്ങൾ
- ചില ചലനങ്ങൾ ആവർത്തിക്കുന്നു
- തലകറക്കം
- തരിപ്പ് തോന്നൽ
- വയർ നിറഞ്ഞതായി തോന്നുന്നു
- ആശയക്കുഴപ്പം
- നാവ് കടിക്കുക
- ശബ്ദമുണ്ടാക്കുകയോ ഉച്ചത്തിൽ കരയുകയോ ചെയ്യുക
- മൂത്രാശയ നിയന്ത്രണം നഷ്ടപ്പെടുന്നു
- കാഠിന്യം
- കോച്ചൽ
- ആശയക്കുഴപ്പം
- താഴെ വീഴുകയും ബോധം നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു
- ശ്വാസന പ്രശ്നങ്ങൾ

സ്ത്രീകൾക്ക് ഇവ പോലെയുള്ള ലക്ഷണങ്ങളും അനുഭവപ്പെടാം: 8



മണം, കാഴ്ച, കേൾവി എന്നിവയിലെ മാറ്റങ്ങൾ



മനസ്സിലാക്കുന്നതിലോ സംസാരിക്കുന്നതിലോ പ്രശ്നം



വേഗതയേറിയ ഹൃദയമിടിപ്പ്



വയർ സ്തംഭനം

**ഗർഭ കാലത്ത്, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, മൂത്രത്തിലെ ഉയർന്ന പ്രോട്ടീൻ അളവ് എന്നിവയും ചുഴലികൾക്ക് കാരണമാകും. 9**

- ഗർഭാവസ്ഥയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ചുഴലികൾ വിറയൽ, ആശയക്കുഴപ്പം, ദിക്ക് വിലക്കം എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകും
- എന്നിരുന്നാലും, ഈ അവസ്ഥ വളരെ അപൂർവമാണ്, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ള 3% ഗർഭിണികളിൽ മാത്രമാണ് ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്.
- ഗർഭകാലത്ത് ഉചിതമായ വൈദ്യ പരിചരണവും ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലിയും അപസ്കാരം ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.