

## உண்மைகள்:

கால்-கை வலிப்பு உள்ளவர்களில் 65% க்கும் அதிகமானவர்கள் முறையான சிகிச்சையுடன் ஆறு மாதங்களுக்குள் வலிப்புத்தாக்கமின்றி மாறலாம்.<sup>11</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. 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.
4. Voitiuk AA. Epilepsy: Age and gender aspects. *Archives in Neurology & Neuroscience.* 2019 May 29;3(4).
5. Epilepsy or seizures – discharge [Internet]. Available at: <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000128.htm>. Accessed on Feb 13, 2023.
6. Kaur S, Garg R, Aggarwal S, Chawla SPS, Pal R. Adult onset seizures: Clinical, etiological, and radiological profile. *J Family Med Prim Care.* 2018 Jan-Feb;7(1):191-197.
7. Schachter SC. Seizure triggers [Internet] [Updated 2022]. Available at: <https://www.epilepsy.com/what-is-epilepsy/seizure-triggers/#What-are-some-commonly-reported-triggers?> Accessed on Oct 20, 2022.
8. Medical management of epilepsy [Internet]. Available at: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/epilepsy/medical-management-of-epilepsy>. Accessed on Feb 13, 2023.
9. Safety at work [Internet]. Available at: <https://www.epilepsy.com/preparedness-safety/staying-safe/safety-work>. 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. Mehndiratta MM, Kukuta Sarma GR, Tripathi M, Ravat S, Gopinath S, Babu S, Mishra UK. A Multicenter, Cross-Sectional, Observational Study on Epilepsy and its Management Practices in India. *Neurol India.* 2022 Sep-Oct;70(5):2031-2038.

IMA-IN-2301337-V1-06-06/2023

## ஆண்கள்

sanofi



ஆண்களில்

கால்

-கைவலிப்பு

sanofi

Sanofi India Limited

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



உலகளவில், 100,000 ஆண்களுக்கு 330 பேர் கால்-கை வலிப்பு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். <sup>1</sup>

இந்தியாவில் 5 மில்லியனுக்கும் அதிகமான ஆண்கள் கால்-கை வலிப்பு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். <sup>2</sup>

பொதுவாக, பெண்களை விட ஆண்கள் வலிப்புத்தாக்கங்களால் பாதிக்கப்படுவதற்கான அதிக ஆபத்தில் இருக்கலாம். இது போன்ற ஆபத்து காரணிகளுக்கு அதிக வெளிப்பாடு காரணமாக இருக்கலாம்: <sup>3,4</sup>



**பணியிடத்தில் தலையில் காயம் ஏற்பட வாய்ப்பு**



**ஆல்கஹால் பயன்பாடு**



**தூக்கமின்மை**

கால்-கை வலிப்பு நோயால் பாதிக்கப்பட்டால், நீங்கள் சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையை வாழ முடியாது என்று அர்த்தமல்ல. முன்கூட்டியே திட்டமிட வேண்டும் மற்றும் சாத்தியமான ஆபத்துகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். <sup>5</sup>

உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கை முறைக்கு ஏற்ப நீங்கள் மாற்றியமைக்கக்கூடிய சில உதவிக்குறிப்புகள் இங்கே:

இந்த நிலையைத் தூண்டுவது எது என்பதைப் புரிந்துகொண்டு அவற்றைத் தவிர்க்கவும் <sup>6,7</sup>



பகல் அல்லது இரவின் குறிப்பிட்ட நேரம்



ஒளிரும் பிரகாசமான விளக்குகள்



தூக்கமின்மை



அதிகப்படியான ஆல்கஹால் பயன்பாடு அல்லது திடீர் ஆல்கஹால் நிறுத்தம்



மாற்று மருந்துகள்



மன அழுத்தம்



நீரிழிப்பு



இரத்தத்தின் குறைந்த அளவு சோடியம், கால்சியம் அல்லது குளுக்கோஸ்



அதிகப்படியான காஃபின்



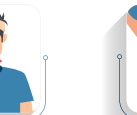
சில மருந்துகளின் பயன்பாடு



தவறவிட்ட மருந்துகள்



உடல்நலக்குறைவு (காய்ச்சலுடன் / காய்ச்சல் இல்லாமல்)



கல்லீரல் அல்லது சிறுநீரக பிரச்சினைகள் காரணமாக பலவீனமான மூளை செயல்பாடு



அன்றாட நடவடிக்கைகளைச் செய்யும்போது முன்னெச்சரிக்கையாக இருங்கள்

தலையில் காயத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய பணிகளைச் செய்யும்போது உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள், எ.கா.: <sup>8</sup>

- விளையாடும் போது ஹெல்மெட் அணியவும் <sup>8</sup>
- உயரத்தில் வேலை செய்பவர்களுக்கு தலைக்கவசம் மற்றும் இடுப்பு கவசம் அவசியம் <sup>9</sup>
- இயந்திரங்களிலி வேலை செய்பவர்கள் பாதுகாப்புக் கவசம் அணிவது அவசியம் <sup>9</sup>

நீந்தும்போது, நீச்சல் தெரிந்த ஒரு நண்பர் அல்லது உயிர்காப்பாளர் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் <sup>5,10</sup>

பிரகாசமான விளக்குகளுக்கு உங்களை வெளிப்படுத்தக்கூடிய இடங்கள் அல்லது சூழ்நிலைகளைத் தவிர்க்கவும் <sup>5</sup>

துணிகளை இஸ்திரி செய்யும் போது உங்களைச் சுற்றி யாராவது இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள் <sup>10</sup>

பொது ரயில்களைப் பயன்படுத்தும் போது மஞ்சள் கோடுகளுக்குப் பின்னால் நிற்கவும் <sup>10</sup>

கால்-கை வலிப்புக்கு சிகிச்சையளிக்க பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளைத் தவிர்க்க வேண்டாம். ஆல்கஹால் / மாற்று மருந்துகளைத் தவிர்க்கவும், ஏனெனில் அவை உங்கள் உடல் மருந்துகளுக்கு பதிலளிக்கும் முறையை மாற்றும். <sup>5</sup>

