

TIA யின் பின்னர் மருந்தாகக் குறிப்பிடப்பட்ட மாத்திரைகள் (மருந்து)

குருதி உறைவு தடுப்பு மருந்து

ஆதிக்கமான மக்களுக்கு உடனடியாக அஸ்பிரின் வழங்கப்படும். மேலும் உங்களுக்கு TIA யினை தொடர்ந்து வரும் இரண்டு வருடங்களுக்கு அஸ்பிரின் மற்றும் டிபிரிடமோல் (Dipyridamole) ஆகியவை சேர்த்து தரப்படலாம். உங்களுக்கு அஸ்பிரின் ஒவ்வாத நேரத்தில் Clopidogrel மருந்தாக எழுதி தரப்படலாம். இரத்தத்தினை மென்மையாக்கும் மருந்தாகிய Warfarin யினை நீங்கள் பாவித்தால் உங்களுக்கு தரப்படும் மருந்தின் அளவினை சரி என்பதை உறுதி செய்துகொள்ள உங்களுக்கு தொடர்ச்சியான இரத்தப் பரிசோதனைகள் இருக்கும்.

உயர் இரத்த அழுத்த மாத்திரைகள்

ஒரு தொகுப்பு வாசிப்பு (reading) உங்கள் இரத்த அழுத்தம் மிகவும் அதிகமாக உள்ளது என்று காட்டினால் அதனை குறைப்பதற்கான மருந்தினை வைத்தியர் உங்களுக்கு எழுதித் தருவார். வெவ்வேறு வகைகளில் இயங்கக்கூடிய வெவ்வேறு வகையான மாத்திரைகள் உள்ளன.

உயர் இரத்த கொழுப்பிற்கான மாத்திரைகள்

உங்களது இரத்தக் கொழுப்பின் அளவு மிக அதிகமாக இருந்தால் அதனைக் குறைப்பதற்கான வழிகள் பற்றிய தகவலினை நாம் உங்களுக்குத் தருவோம். மேலும் Statin என்று அழைக்கப்படும் மாத்திரை ஒன்றினை வைத்தியர் உங்களுக்கு எழுதித்தர முடியும்.

பொதுவான தகவல்

உங்கள் மாத்திரைகளை அவற்றின் அசல் பொட்டலங்களில், 25°C அளவினை விடக் குறைந்த காய்ந்த இடத்தில் வைக்கவும். உங்களுக்கு TIA கிளிணிக் இல் மருந்து தரப்பட்டால் உங்கள் அடுத்த மருந்துக் குறிப்பிற்காக உங்கள் குடும்ப வைத்தியரிடம் சந்திப்பு ஒழுங்கினை நீங்கள் ஏற்பாடு செய்து கொள்ள வேண்டும். உங்களது மருந்து பற்றி ஏதும் கேள்விகள் இருப்பின் மருந்து விற்பனையாளர் அல்லது வைத்தியரைக் காணவும்.



திலர் குருதி ஓட்டக் குறைவு தாக்குதல் (TIA)

TIA என்றால் என்ன?

ஒரு திலர் குருதியோட்டத் தாக்குதல் சாதாரணமாக ஒரு “சிறு அடைப்பு அல்லது இலகுவான அடைப்பு” என்று அழைக்கப்படும். இதன் அறிகுறிகள் பெரிய அடைப்புக்கு (stroke) மிக ஒப்பாகவே இருக்கும். ஆனால் இவை 24 மணித்தியாலங்களை விட குறைந்த நேரத்திற்கே நீடிக்கும். (அதிகமான TIA ஆனவை 10-20 நிமிடங்கள் வரையே நீடிக்கும்).

ஒரு TIA ஒருபோதும் புறக்கணிக்கப்படக் கூடாது. இது மூளையின் ஒரு பகுதி போதுமான குருதியினை பெறாமல் இருப்பதற்கான ஓர் அடையாளமாகும். அத்துடன் கடுமையான அடைப்புக்குரிய (stroke) அபாயமும் அங்கு உள்ளது. TIA ஆனவை அவசரமானவையும் துரித வைத்திய அவதானம் மற்றும் பரிசீலனை ஆகிய தேவைகளை உடையவையும் ஆகும்.

எதனால் TIA ஏற்படுகின்றது?

சிரசுப்பகுதிக்கு குருதியினை எடுத்துச் செல்லக் கூடிய அதிகமான பெரிய குருதி நாளங்கள் கழுத்தின் இருபக்கங்களிலும் உள்ளன. இவை மூளையின் சகல பகுதிகளுக்கும் குருதியினை எடுத்துச் செல்லத்தக்க சிறிய நாளக் குழாய்களாக பிரிகின்றன.

ஒரு இரத்த உறைவு அல்லது வேறு ஏதும் துணிக்கைகள் இச்சிறிய நாளங்களில் ஒன்றினை தற்காலிகமாக அடைத்து, அருகிலுள்ள மூளையின் கலங்களுக்கு குருதி வழங்குவதில் ஒரு தற்காலிக இடையூறினை விளைவிக்கும் பொழுது ஒரு TIA நிகழலாம். குருதி வழங்கலில் நிலையான இடையூறானது அடைப்புக்கு (stroke) வழிவகுக்கலாம்.

மிக அரிதாக, ஒரு TIA யின் அறிகுறிகள் மூளையில் இரத்தக்கசிவின் காரணமாகவும் (haemorrhage) ஆகும்.

வாகனம் ஓட்டுதல்

DVLA (சாரதி மற்றும் வாகன அனுமதிப்பத்திர முகவர்) யார் வாகனம் ஓட்ட முடியும், முடியாது என்ற கடுமையான வரையறைகளை வைத்துள்ளது. ஒரு அடைப்பு (stroke) அல்லது TIA இன் பின்னர் குறைந்தது ஒரு மாதத்திற்கு நீங்கள் வாகனம் செலுத்த அனுமதிக்கப்படமாட்டீர்கள். மேலும் எப்போதும் மீண்டும் வாகனம் ஓட்டுவதனைத் தொடர ஒரு வைத்தியரின் அங்கிகாரம் தேவை.

எவ்வாறு (stroke) அடைப்பு அபாயத்தினை குறைப்பது

புகைத்தலைக் கைவிடவும்



புகைத்தல் இதயத்திலிருந்து குருதி செல்லும் குழாய்களை நெருங்கவைப்பதுடன் குருதியினை உறையும் சாத்தியம் உடையதாகவும் ஆக்குகின்றது. புகைத்தலைக் கைவிடுவது சிரமமாக இருக்கலாம். எனவே, புகைத்தலைக் கைவிடுவதற்கான உதவி பற்றி உமது GP (வைத்தியர்) அல்லது உள்ளூர் மருந்து விற்பனையாளரினைக் கேட்கவும்.

உங்கள் மருந்தைப் பாவிக்கவும்

நீங்கள் உங்கள் மாத்திரைகளை ஒவ்வொருநாளும் எடுக்க வேண்டும். அத்துடன் குறைந்தது மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறையாவது உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தினை பரிசோதிக்க வேண்டும்.



உப்பை குறைவாக உபயோகிக்கவும்

அதிக உப்பு இரத்த அழுத்தத்தினை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது. உணவுக்கு உப்பு சேர்க்க வேண்டாம் அத்துடன் அதிக உப்புடன் தயாரிக்கப்பட்ட உணவினைத் தவிர்க்கவும்.



நீங்கள் உண்ணும் கொழுப்பின் அளவினை மட்டுப்படுத்தவும்.

சமையலில் நீங்கள் உபயோகிக்கும் கடினமான கொழுப்புகளின் அளவினை மட்டுப்படுத்தவும். மரக்கறி, தானியம், பருப்பு ஆகியவற்றின் எண்ணைகளை மாஜரின் அல்லது பட்டர் என்பவற்றுக்குப் பதிலாக உபயோகிக்கவும். பழக்கேக்குகள் மற்றும் மாப்பலகாரங்கள் போன்ற கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.

ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது ஐந்துவகை பழம் மற்றும் மரக்கறி வகைகளை உண்ணவும்.

பழம் மற்றும் மரக்கறி வகைகள் நிறைந்த உணவு இரத்த குழாய்களின் சுவர்கள் சேதப்படுவதிலிருந்து பாதுகாப்பதன் மூலம் அடைப்பு (stroke) அபாயத்தினை தணிக்கின்றது என்ற சில ஆதாரங்கள் காணப்படுகின்றன.



நீங்கள் உட்கொள்ளும் சாராயத்தினைக் குறைக்கவும். மிதமிஞ்சி குடிப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

ஆதிமமாக சராயம் அருந்துவது இரத்த அழுத்தத்தினை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது. மிதமிஞ்சிய குடியானது இரத்தக் குழாய்கள் நிரம்பும் அபாயத்தினை அதிகரிக்கச் செய்வதுடன் முளையில் இரத்தக் கசிவினையும் ஏற்படுத்துகின்றது. சிபாரிசு செய்யப்பட்ட வரையறைகளாவன ஒரு நாளைக்கு 2 தொடக்கம் 3 தொகுதிகள் பெண்களுக்கும் 3 தொடக்கம் 4 தொகுதிகள் ஆண்களுக்குமாகும். (ஒரு கிளாஸ் வைன் 2 தொடக்கம் 3 தொகுதிகளுக்கு இடைப்பட்டதாகும், ஒரு ஸ்பிரிற்றின் ஒற்றை அளவு ஒரு தொகுதி ஆகும். மேலும் சாதாரணமான உறுதியுள்ள (4%) பியர் அல்லது லாகர் ஒரு தொகுதி ஆகும்).

உடல் ரீதியான நடவடிக்கைகளின் அளவினை அதிகரிக்கச் செய்யவும்.



வழமையான உடற்பயிற்சி பாரத்தினைக் குறைப்பதற்கு உதவுவதன் மூலமும் இரத்த அழுத்தத்தினை தணிப்பதன் மூலமும் அடைப்பு (stroke) அபாயத்தினை குறைக்க முடியும். ஒரு வாரத்திற்கு ஐந்து நாட்கள் 30 நிமிடங்கள் நடவடிக்கையானது அடைப்பு (stroke) அபாயத்தினை தணிக்க உதவும். இதனை நீங்கள் ஒரு நாளைக்கு 3 பத்து நிமிட அமர்வுகளாக பிரிக்கலாம்.