

**TRANSCRIPT**

**போட்காஸ்ட் தலைப்பு: மூளைத் தாக்குதல் - 4 நிமிடங்களில் உயிர் காக்கும் விழிப்புணர்வு**

அனைவருக்கும் வணக்கம். நான் மருத்துவர் ரங்கராஜன், ஸ்ரீ மணக்குள விநாயகர் மருத்துவ கல்லூரியில் பொது மருத்துவ துறையில் Assistant Professor ஆக பணியாற்றி வருகிறேன். நாம் இந்த பாட்காஸ்ட்டில் கேட்கப் போவது என்னவென்றால், ஒவ்வொரு 40 விநாடிக்கும், உலகத்தில் யாரோ ஒருவருக்கு பாதிப்பை உருவாக்கும், ஒரு தீவிரமான மருத்துவ அவசர நிலை — **பக்கவாதம்** எனும் நோயைப் பற்றி தான்.

நம்மில் பல பேருக்கு 'ஹார்ட் அட்டாக்' பத்தி நன்றாக தெரியும். ஆனா 'பிரைன் அட்டாக்' எனப்படும் பக்கவாதம் பத்தி, போதிய விழிப்புணர்வு இல்லை. எளிமையாக சொல்ல வேண்டுமென்றால், இதயத்திற்கு போகும் ரத்த ஓட்டம் தடை பட்டால், அது ஹார்ட் அட்டாக்; அதுவே மூளைக்குப் போகும் ரத்த ஓட்டம் தடைபட்டாலோ அல்லது ரத்தக்குழாய் வெடித்தால் அது பக்கவாதம் என்போம். மூளைச் செல்கள் Oxygen இல்லாம ஒவ்வொரு நிமிஷமும் லட்சக்கணக்குல இறக்க ஆரம்பிக்கும். அதனால்தான், பக்கவாதத்தை பொறுத்தவரை '**நேரம் தான் மூளை**' (Time is Brain) என்று கூறுவோம்.

சரி இப்போது பக்கவாதம் பற்றி விரிவாக காண்போம்." நமக்கு முன் ஒருவருக்கு பக்கவாதம் ஏற்பட்டால், அதை எப்படி கண்டுபிடிப்பது? மருத்துவமனையில் நாங்கள் '**BE FAST**' என்னும் criteria வை பயன்படுத்துவோம். நீங்களும் இதை ஞாபகம் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்:

1. **B (Balance):** நோயாளி நடக்கும்போது தடுமாறுகிறாரா? அல்லது தலைச்சுற்றல் இருக்கிறதா?
2. **E (Eyes):** ஒரு கண்ணில் திடீரென்று பார்வை மங்குகிறதா? அல்லது ஒரு பக்கம் மட்டும் தெரியவில்லையா?
3. **F (Face):** அவங்களை சிரிக்கச் சொல்லுங்கள். அப்போது முகத்தின் ஒரு பக்கம் மட்டும் கோணலாகுகிறதா? வாய் ஒரு பக்கம் இழுத்து கொள்கிறதா? என்று பார்க்க வேண்டும்.
4. **A (Arms):** ரெண்டு கைகளையும் நேராக தூக்கச் சொல்லுங்கள். ஒரு கை மட்டும் தானாக கீழ் இறங்குகிறதா? அல்லது கைகளில் பலவீனம் தெரிகிறதா? என்று உறுதி செய்ய வேண்டும்
5. **S (Speech):** ஒரு சின்ன வாக்கியத்தை பேசச் சொல்லுங்கள். அவர் பேசுவது குளறுகிறதா? வார்த்தைகள் சரியா உச்சரிக்கவில்லையா? என்று பார்க்க வேண்டும்.
6. **T (Time):** இதில் எந்த ஒரு அறிகுறி இருந்தாலும், உடனே ஆம்புலன்ஸை கூப்பிட வேண்டும். நேரம் மிகவும் முக்கியம்."

சரி கண்டுபிடித்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்.

"இங்குதான் நாம் பெரிய தப்பு செய்கிறோம். 'ஏதோ கை கால் மரத்துப்போச்சு, தூங்கி எழுந்தா சரியாயிடும்' என்று கவனக்குறைவாக இருக்கிறோம். ஆனால், பக்கவாதம் வந்த முதல் 4.5 மணி நேரம் தான் 'கோல்டன் ஹவர்'.

இந்த நேரத்துக்குள் நீங்கள் ஒரு 'ஸ்ட்ரோக் ரெடி' (Stroke Ready) மருத்துவமனைக்கு போய் விட்டால், அடைப்பை கரைக்கக்கூடிய அந்த ஊசியை (Thrombolysis) என்னும் சிகிச்சையை, மருத்துவர்களால் செய்ய முடியும். அந்த 4.5 மணி நேரத்தை தாண்டி விட்டால், மூளையில் ஏற்படும் பாதிப்பை சரி செய்வது மிகவும் கடினம். அதனால் பக்கவாதம் வந்தால், மாத்திரை போடுவதோ, கை கால் தேய்ப்பதோ உதவாது. ஸ்கேன் வசதி இருக்கும் பெரிய மருத்துவமனைக்கு உடனே போக வேண்டும்."

சரி, பக்கவாதம் யாருக்கு வரும்?

- கட்டுப்பாடற்ற ரத்த அழுத்தம் (BP) உள்ளவங்களுக்கு.
- சர்க்கரை நோய் மற்றும் அதிக கொழுப்பு உள்ளவங்களுக்கு.
- புகைப்பிடித்தல் மற்றும் மதுப்பழக்கம் உள்ளவங்களுக்கு.

இதை எப்படி தடுக்கலாம்?

1. உங்கள் BP மற்றும் சுகரை மாதா மாதம் செக் பண்ணி கட்டுப்பாட்டுல வைக்க வேண்டும்.
2. உணவில் உப்பை குறைங்க. எண்ணெயில் பொரிச்ச உணவுகளை தவிர்த்து, காய்கறிகள், பழங்களை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
3. தினமும் 30 நிமிஷம் நடைப்பயிற்சி. இது உங்க ரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கும்.
4. மன அழுத்தத்தை குறைக்க யோகா அல்லது தியானம் செய்யுங்கள்."

"பக்கவாதம் என்பது தவிர்க்கக்கூடிய, குணப்படுத்தக்கூடிய ஒரு பாதிப்புதான். ஆனால் அதற்குத் தேவை, சரியான நேரத்துல சரியான சிகிச்சை. இந்த 4 நிமிஷத்துல நீங்க தெரிஞ்சுக்கிட்டீ, இந்த 'BE FAST' அறிகுறிகளை உங்க நண்பர்கள், உறவினர்களுக்கு சொல்லிக் கொடுங்கள். நீங்க பகிருற இந்த தகவல், நாளைக்கு ஒருத்தரோட வாழ்நாள் முடக்கத்தைத் தடுத்து, அவங்க உயிரைக் காப்பாற்றலாம். விழிப்புணர்வோடு இருப்போம், நலமுடன் வாழ்வோம். நன்றி!"

HOD

Signature of the Resource Person

Signature of the