

အတက်ရောဂါဖြင့် မမျှော်လင့်ဘဲ ရုတ်တရက် သေဆုံးခြင်း - (SUDEP) အကြောင်း သိထားရမည့်အရာများ



SUDEP ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

SUDEP ဟူသည်မှာ အတက်ရောဂါဖြင့် မမျှော်လင့်ဘဲ ရုတ်တရက် သေဆုံးခြင်း (Sudden Unexpected Death in Epilepsy, SUDEP) ဖြစ်သည်။

လူတစ်ဦးသည် သတိပေးလက္ခဏာများမပြဘဲ အတက်ရောဂါဖြင့် သေဆုံးသောအခါနှင့် သေဆုံးရခြင်းအကြောင်းအရင်းကို ရှာမတွေ့သောအခါ ယင်းဝေါဟာရကို အသုံးပြုသည်။ အတက်ရောဂါရှိသူများနှင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုများသည် SUDEP အကြောင်းနှင့် SUDEP ၏ အန္တရာယ်ကို လျှော့ချနည်းအကြောင်း သိထားသင့်သည်။

SUDEP က မည်မျှ အဖြစ်များသနည်း။

ပျမ်းမျှအားဖြင့် အတက်ရောဂါရှိသူ လူ 1,000 လျှင် 1 ယောက်သည် SUDEP ကို ခံစားကြရသည်။ လူနာအချို့တွင် အန္တရာယ် ပိုများသည် သို့မဟုတ် ပိုနည်းသည်။ ဤအချက်အလက်စာရွက်သည် အန္တရာယ်လျော့ချရေးနည်းလမ်းများအကြောင်း လေ့လာနိုင်ရန် လူတိုင်းကို ကူညီပေးပါမည်။

SUDEP အကြောင်း လေ့လာခြင်းသည် ၎င်းကို ကူညီတားဆီးပေးမည့် အရေးကြီးသော ပထမခြေလှမ်း ဖြစ်သည်။



မည်သည့်အရာများက SUDEP ကို ဖြစ်စေသနည်း။

SUDEP သည် ညအချိန်တွင် သို့မဟုတ် အိပ်ပျော်နေစဉ် အဖြစ်များသည်။ SUDEP သည် တက်ပြီးနောက် ဖြစ်တတ်သည်။ သို့သော် တက်တိုင်းလည်း မဖြစ်တတ်ပါ။

SUDEP ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းအရင်းအတိအကျကို မသိရသေးသော်လည်း ပိုမိုလေ့လာသိရှိရန် သုတေသန လုပ်ဆောင်လျက်ရှိပါသည်။ SUDEP ဖြစ်ရသည့် ဖြစ်နိုင်သော အကြောင်းအရင်းများတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်-

- တက်နေစဉ် နှလုံးစည်းချက် ပြဿနာများ။
- တက်နေစဉ် အချိန်ကြာမြင့်စွာ အသက်ရှူရပ်သွားခြင်းများ။
- တက်နေစဉ် နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် အသက်ရှူခြင်းအပေါ် သက်ရောက်သည့် ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက် ပြောင်းလဲခြင်းများ။

သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ဤအချက်အလက်စာရွက်အဆုံးတွင် ဖော်ပြထားသော အဖွဲ့အစည်းများသည် သုတေသနအသစ်အကြောင်း ဆက်လက် ထုတ်ပြန်အသိပေးနိုင်ပါသည်။

SUDEP ဖြစ်နိုင်ခြေအများဆုံးသူမှာ မည်သူနည်း။

- မကြာခဏ သို့မဟုတ် မထိန်းချုပ်နိုင်အောင် တက်တတ်သူများ။
- အတက်ကာကွယ်ဆေးများကို ပုံမှန် မမှီဝဲသူများ သို့မဟုတ် ဆေးများကို ဆေးညွှန်းအတိုင်း မသောက်သုံးသူများ။
- ဝက်ရူးပြန်ခြင်းများ (ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်းနှင့် လျှာကိုက်မိခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သော အပြင်းစား တက်ခြင်း) ရှိသူများ။
- ညအချိန် တက်တတ်သူများ။



မိမိ၏ အန္တရာယ်ကို လျှော့ချနည်း။

SUDEP အန္တရာယ်ကို လျှော့ချရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ တတ်နိုင်သမျှ မတက်အောင်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ကနဦးကုသမှုအပြီးတွင် တက်ခြင်းကို မထိန်းချုပ်နိုင်လျှင် အတက်ရောဂါအထူးကုနှင့် ပြသခြင်းအကြောင်း သို့မဟုတ် အတက်ရောဂါ အထူးကုစင်တာတွင် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုခံယူခြင်းအကြောင်း သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ ဤအချက်အလက်စာရွက်အဆုံးရှိ ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များကို ကြည့်ရှုပါ။



ဤသည်တို့မှာ တက်ခြင်းအန္တရာယ်ကို လျှော့ချရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သော အကြောင်းအချက်အချို့ ဖြစ်သည်-

- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ပုံမှန်တွေ့ဆုံပြသမှုများ ဆက်လုပ်ပါ။ ထိုသူများနှင့် ဆက်ဆံရေးတစ်ခု တည်ဆောက်ပါ။
- အတက်ကာကွယ်ဆေးများကို ဆေးညွှန်းအတိုင်း သောက်သုံးပြီး မည်သည့်စိုးရိမ်ပူပန်မှုအကြောင်းကိုမဆို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ပြောဆိုပါ။
- မိမိကိုယ်ကို ကောင်းစွာ ဂရုစိုက်ပါ။ လုံလုံလောက်လောက် အနားယူပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ စားသောက်ပါ။ စိတ်ဖိစီးမှု မရှိပါစေနှင့်။
- အလွန်အကျွံ အရက်သောက်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ခြင်းကဲ့သို့ တက်ခြင်း ဖြစ်စေနိုင်သော အပြုအမူများအကြောင်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။
- တက်ခြင်း မဖြစ်မီ အရာများအကြောင်း မှတ်တမ်းပြုစုပါ။ သို့မှသာ တက်ခြင်း ဖြစ်တတ်သော နေရာနှင့် အချိန်အပေါ်အင် တက်ခြင်းအစပျိုးသည့်အရာများ အကြောင်း သင် သိရှိမည်ဖြစ်သည်။
- မှောက်လျက် (မျက်နှာနှင့် ခေါင်းအုံးအပ်လျက်) အနေအထားဖြင့် မအိပ်ပါနှင့်။

တက်နေစဉ် ဘေးကင်းစေနည်း

အတက်ရောဂါရှိသူများသည် တက်သောအခါ အသေအချာ ဘေးကင်းစေသော အောက်ပါတို့ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ချက်များကို လုပ်နိုင်ပါသည်-

- ရေနက် (ခါးအထက် ပိုနက်သော) ထဲတွင် ရေမကူးပါနှင့်။ လိုအပ်လာလျှင် သင့်အား ကယ်ဆယ်ပေးနိုင်သူနှင့်အတူ ရေကူးပါ။ ထို့ပြင် ရေ၏ အနီးအပါးတွင် နေသောအခါ ရေပေါ်ပေါ်နိုင်သော ပစ္စည်းကိရိယာများကို ဝတ်ဆင်ထားပါ။
- ရေချိုးလေးထဲတွင် ရေစိမ့်ချိုးခြင်းအစား ရေပန်းဖြင့် ရေချိုးပါ။ ရေချိုးလေးထဲတွင် ရေစိမ့်ချိုးရမည်ဆိုလျှင် တစ်ဦးဦးကို အသိပေးထားပါ။
- အိမ်တွင် အစွန်းချွန်ထွက်နေသော ပရိဘောဂထောင့်များကို ဖုံးအုပ်ထားပြီး ခလုတ်တိုက်မိတတ်သော ကော်ဇောခင်းနေရာများကို ရှောင်ပါ။

- မီးတောက်များမှ ဘေးကင်းသောအကွာအဝေးတွင် နေပါ (ဥပမာ မီးပုံပွဲ၊ ခြံဝင်းအတွင်း မီးဖို သို့မဟုတ် အိမ်တွင်း မီးဖို)။
- လှေကားများနှင့် အထိန်းအကာမရှိသော အမြင့်နေရာများ (ဥပမာ ခေါင်မိုးထပ်များ) ကို ရှောင်ပါ။
- အပြင်းအထန် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော လျှပ်စစ်စွမ်းအင်သုံးကိရိယာများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ လျှပ်စစ်စွမ်းအင်သုံးကိရိယာများကို အသုံးပြုလျှင် အကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာအစုံနှင့် ဘေးကင်းရေးအကာအကွယ်များကို အသုံးပြုပါ။
- ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်။

လူနာအား ဘေးကင်းစွာ တုံ့ပြန်အကျိုးပြုပေးနည်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက် အပါအဝင် တက်နေစဉ် ဘေးကင်းရေးအကြောင်း ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များကို ဖော်ပြပါတွင် ရရှိနိုင်ပါသည်- <https://www.epilepsy.com/preparedness-safety/staying-safe>။

အကူအညီကို ရှာဖွေရယူရန် လွယ်ကူပါသည်

အတက်ရောဂါ သို့မဟုတ် SUDEP ကို သင်ကိုယ်တိုင် တစ်ယောက်တည်း ဖြေရှင်းရန် မလိုအပ်ပါ။ SUDEP အကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် ကြိုးစားနေကြသူတိုင်းနှင့် မိသားစုများအတွက် ပံ့ပိုးကူညီမှုနှင့် ရင်းမြစ်များ ပေးအပ်သော အတက်ရောဂါအဖွဲ့အစည်းများ ရှိပါသည်။

သင့်အနီးရှိ အတက်ရောဂါအထူးကုစင်တာထံ ဆက်သွယ်ချိတ်ဆက်ပါ

အတက်ရောဂါစင်တာများဆိုင်ရာ အမျိုးသားအဖွဲ့အစည်း (National Association of Epilepsy Centers, NAEC) သည် သင့်အနီးအနားရှိ အတက်ရောဂါအထူးကုစင်တာကို ကူညီရှာဖွေပေးနိုင်ပါသည်။ ဖော်ပြပါတွင် ပြည်နယ် သို့မဟုတ် စာပို့ကုန်ဖြင့် ရှာဖွေပါ- <https://www.naec-epilepsy.org/about-epilepsy-centers/find-an-epilepsy-center/>



နယူးယောက်ပြည်နယ်ရှိ ဒေသအလိုက် အတက်ရောဂါအဖွဲ့အစည်းများ

- **Epilepsy Foundation of Northeastern New York, Inc.**
Albany, NY 12205 | (518) 456-7501
<https://www.efneny.org>
- **Epilepsy Foundation of Long Island**
East Meadow, NY 1155 | (516) 739-7733
<https://www.epicli.org/>
- **EPI (Empowering People's Independence) ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သော Epilepsy Alliance of West Central NY**
Rochester, NY 14620 | (585) 442-4430 လိုင်းခွဲ- 2741
<https://www.epiny.org/>
<https://epiny.org/epilepsy/sudep/>
- **Epilepsy Society of Southern NY/Capabilities Partnership, Inc.**
West Nyack, NY 10994 | (845) 627-0627 လိုင်းခွဲ- 112
<https://cpiny.org/>
- **Epilepsy Foundation of Metropolitan New York**
New York, NY 10006 | (212) 677-8550
<https://www.efmny.org/>
- **Epilepsy Association of Western New York**
Buffalo, NY 14222 | (716) 883-5396 လိုင်းခွဲ- 407
<https://epilepsywny.org/>

အမျိုးသား အတက်ရောဂါအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ရင်းမြစ်များ

- **American Epilepsy Society (AES)**
<https://www.aesnet.org/>
- **Partners Against Mortality in Epilepsy (PAME)**
<https://pameonline.org/>
- **SUDEP Action Day**
<https://sudepactionday.org/>
- **U.S. Centers for Disease Control and Prevention**
<https://www.cdc.gov/epilepsy/about/sudep/index.htm>
- **Epilepsy Foundation of America**
<https://www.epilepsy.com/programs/sudep-program>
- **Epilepsy Alliance America**
<https://www.epilepsyallianceamerica.org/>
- **Danny Did Foundation**
<https://www.dannydid.org/epilepsy-sudep/about-sudep/>
- **CURE Epilepsy**
https://www.cureepilepsy.org/signature_programs-sudep-sudden-unexpected-death-in-epilepsy-overview/
- **SUDEP Action "SUDEP and Seizure Safety Checklist"**
<https://www.sudep.org/checklist>
- **Child Neurology Foundation ထံမှ Preventing Epilepsy Deaths Toolkit**
<https://preventingepilepsydeaths.org/>

