

## ஒன்றிணைந்து விரைவான, வலுவான சிகிச்சையைக் கண்டறிதல்

நார்கோலெப்ஸி ஆராய்ச்சியைத் துரிதப்படுத்துவதற்காக \$1 மில்லியனுக்கு மேல் WUN நன்கொடை அளித்துள்ளது. நமது சமுதாயம், தூக்க மையங்கள் மற்றும் வல்லுநர்களுடன் இணைந்து, ஆழமான புரிதல், சிறந்த சிகிச்சைக்கான விருப்புரிமைகள், இறுதியில் ஒரு சிகிச்சையைக் கண்டறிதல் ஆகியவற்றிற்கான நிதியளிப்பு முயற்சிகளுக்கு நாங்கள் ஊக்குவிக்கிறோம்.

### நாங்கள் வழங்கும் திட்டங்கள்

- நார்கோலெப்ஸி ஆராய்ச்சி இவற்றுக்கு நிதியளிக்கிறது
- கல்வி நிகழ்ச்சிகள் (இணையவழி மற்றும் நேரடிக் கருத்தரங்குகள்)
- நிதி திரட்டும் நிகழ்ச்சிகள்
- விழிப்புணர்வு மற்றும் கல்விப் பிரச்சாரங்கள்
- ஆன்லைன் ஆதரவுக் குழுக்கள்
- குழந்தைகளுக்கான முகாம்



## நோயைக் குணப்படுத்தும் சிகிச்சையைக் கண்டறிய நார்கோலெப்ஸி பற்றிய அறிவை மேம்படுத்துதல்

நார்கோலெப்ஸி என்பது குணப்படுத்த முடியாத ஒரு நரம்பியல் தூக்கக் கோளாறு ஆகும். இதில் வழக்கமான தூக்க-விழிப்புநிலை சுழற்சிகளை மூளையால் ஒழுங்குபடுத்த முடியாது.

### தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய தகவல்கள்

- பொதுவாக 10 முதல் 20 வயதுக்கு உட்பட்டவர்களிடம் பாதிப்பு தொடங்குகிறது
- நார்கோலெப்ஸி உள்ளவர்களில் 50% பேர் வரை, பாதிப்பு கண்டறியப்படாமல் இருப்பதாகக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது
- நார்கோலெப்ஸி நோயறிதலைப் பெறுவதற்கு முன் சராசரியாக 6 மருத்துவர்கள் பார்க்கப்படுகின்றனர்
- நார்கோலெப்ஸி கல்வியைப் பாதிக்கிறது, உறவுகளை மிகவும் சவாலானதாக ஆக்குகிறது
- இதைக் குணப்படுத்த முடியாது என்றாலும், மருந்துகள், வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள், பிற சிகிச்சைகள் போன்றவை இதன் அறிகுறிகளில் பெரும்பாலானவற்றைக் குறைக்கக்கூடும்

வேக் அப் நார்கோலெப்ஸி (Wake Up Narcolepsy) என்பது நார்கோலெப்ஸியைக் குணமாக்கும் சிகிச்சையைக் கண்டுபிடிக்க, நார்கோலெப்ஸி பற்றிய அறிவை மேம்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்ட ஒரு 501(c)(3) இலாப நோக்கற்ற அமைப்பாகும். அதைப் பற்றிய புரிதலுக்கும் நிபுணத்துவதற்கும் துணைபுரிவதற்காக நாங்கள் நோயாளிகள், பராமரிப்பாளர்கள், மருத்துவர்கள், ஆராய்ச்சியாளர்கள், கல்வியாளர்கள் ஆகியோருடன் இணைந்து செயல்படுகிறோம்.



Wake Up Narcolepsy  
PO Box 60293 | Worcester, MA 01606  
[www.wakeupnarcolepsy.org](http://www.wakeupnarcolepsy.org)



# நார்கோலெப்ஸி 2,000 பேரில் 1 அமெரிக்கரையும், உலகளவில் 3 மில்லியன் பேரில் ஒருவரையும் பாதிக்கிறது.

நார்கோலெப்ஸி என்பது குணப்படுத்த முடியாத ஒரு நரம்பியல் தூக்கக் கோளாறு ஆகும். இதில் வழக்கமான தூக்க-விழிப்புநிலை சுழற்சிகளை மூளையால் ஒழுங்குபடுத்த முடியாது.

நார்கோலெப்ஸி என்பது விழிப்புநிலையில் குறுக்கிடுகின்ற விரைவான கண் இயக்க (REM) தூக்க அம்சங்களை உள்ளடக்குகிறது. அறிகுறிகள் நபருக்கு நபர் மாறுபடலாம், ஆனால் அது பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கியதாக இருக்கலாம்:

**அதிகப்படியான பகல்நேரத் தூக்கம் (EDS)**  
பகல் நேரத்தில் விழித்திருக்கவோ அல்லது விழிப்புடன் இருக்கவோ இயலாத நிலை

**ஹிப்னாகோஜிக் மற்றும் ஹிப்னோபாம்பிக் மாயத்தோற்றங்கள்**  
ஆழ்ந்து தூங்கும்போது அல்லது விழித்தெழும்போது அனுபவிக்கும் உயிரோட்டமுள்ள, கனவு போன்ற நிகழ்வுகள்

**கேட்ப்ளெக்ஸி**  
வலுவான மனவுணர்வு காரணமாக திடீரென ஏற்படக்கூடிய குறுகியகாலத் தசைத் தொனி

**தூக்கச் சீர்குலைவு**  
இடையிடையே பல முறை விழித்தெழுகின்ற மோசமான தூக்கம்

**தூக்க முடக்குவாதம்**  
ஆழ்ந்து தூங்கும்போது அல்லது விழித்திருக்கும்போது சிறிது நேரம் நகரவோ அல்லது பேசுவோ இயலாத நிலை

## நோயறிதல்

நார்கோலெப்ஸி ஆனது சோம்பல், ADHD, மனச்சோர்வு, தூக்கத்தின்போதான மூச்சுத்திணறல், வலிப்பு நோய் மற்றும் பிற மனநலக் கோளாறுகள் எனத் தவறாகக் கருதப்படலாம்.

தற்போதைய நோயறிதல் பரிசோதனைகளாவன:

- **பாலிசோம்னோகிராபி (PSG):** மூளை அலைகள், ரத்த ஆக்சிஜனின் அளவு, இதயத்துடிப்பு விகிதம், சுவாசம், கண் மற்றும் கால் இயக்கங்கள் ஆகியவற்றைப் பதிவு செய்கின்ற இரவு நேர தூக்கக் கோளாறு சோதனை
- **பன்முக உள்ளூறைத் தூக்கச் சோதனை (MSLT):** ஒரு PSG ஐத் தொடர்ந்து, ஒரு நோயாளி எவ்வளவு விரைவாக ஆழ்ந்த தூக்கத்திற்குச் செல்கிறார் (உள்ளூறை தூக்கம்) என்பதையும், எவ்வளவு விரைவாக REM தூக்கம் தொடங்குகிறது என்பதையும் அளவிடுகின்ற பகல்நேரத் தூக்கச் சோதனை

## தூக்கம்

- உறவுகளில் பாதிப்பு
- கல்வி மற்றும் தொழில் சார்ந்த கட்டுப்பாடுகள்
- பொது மற்றும் தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு (எ. கா. வாகனம் ஓட்டுதல்)
- தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் சமூகத்திலிருந்து விலகியிருத்தல்
- மனச்சோர்வு, மனக்கலக்கம், மனவுணர்வு சார்ந்த நலவாழ்வு

## சிகிச்சை

பல்வேறு வகையான மருந்துகள் மூலமும், முறையான தூக்க சுகாதாரம், ஆரோக்கியமான உணவு, உடற்பயிற்சி, ஆதரவுக் குழுக்கள் போன்றவற்றை உள்ளடக்கிய வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் மூலம் இதன் அறிகுறிகளை நிர்வகிக்கலாம்.

நார்கோலெப்ஸி  
பாதித்தவர்களில்  
50% பேர் வரை  
கண்டறியப்படாமல்  
இருக்கலாம்.