Kelmtejn Mill-Caritas Malta Epilepsy Association

Tel: 23402845, 27436442, 21233933 **email: janet.mifsud@um.edu.mt**
Fax: 21320281 **zenit@onvol.net**

Settembru 2009 **Nru. 35**

Web-site: www.caritasmalta.org/epilepsy

L-EPILESSIJA U STILI TA' HAJJA

(IT-TIENI U L-AHHAR PARTI)

TIKKONTROLLA L-ACCESSJONIJIET BIL-MEDICINA.

Wahda mill-affarijiet l-izjed importanti fl-epilessija hija li taghraf tikkontrolla l-accessjonijiet. Ghal hafna nies b'din il-kondizzjoni dan ifisser li taghmel uzu tajjeb mill-medicina.

Il-medicini ghal din il-kundizzjoni biex ikunu effettivi iridu jittiehdu ezatt kif ordnat mill-konsulent. Skont l-Epilepsy Foundation tal-inqas 15% tal-pazjenti ma jihdux il-medicini kif ikun intqalilhom, imma studji aktar profondi jghidu li din il-figura tista' titla' ghal-50%. Dan il-fattur jista' jgholli r-riskju ta' accessjonijiet qawwija u inkontrollabbli mhux bi ftit.

Hemm diversi metodi kif wiehed jiftakar jiehu l-medicina fil-hin. Fosthom kaxxa apposta ghall-pilloli, kalendarju, tip ta' zveljarin jew inkella jfakkrek xi hadd minn tal-familja jew xi professjonista. Fuq kollox dawk affetwati bl-epilessija ghandhom jaraw li jiehdu hsieb li dejjem ikollhom medicini bizzejjed, specjalment jekk ikunu se jsiefru.

L-iskop ta' dawn il-medicini huwa li jnaqqsu sew in-numru ta' accessjonijiet kif ukoll izommu 'side effects' kemm jista' jkun baxxi. Ghalkemm hafna mis-'side effects' ikunu hfief jista' jkun hemm ohrajn kbar li jharbtulek il-hajja ta' kuljum. Ftit ezempji huma li jnehhulek jew izidulek l-aptit, b'kagun t'hekk tizdied jew tonqos fil-piz. Uhud mis-'side effects' jistghu jkunu dipressjoni jew jibdlulek l-imgiba u l-burdata tieghek. Importanti hafna li jekk tinduna b'xi bidla bhal din tinforma mill-ewwel lit-tabib. Tabib jista' jibdillek il-medicina ma' wahda li jista' jkollha inqas side effects jew jista' jnaqqaslek id-doza. Hemm certi medicini li jistghu jzidu r-riskju ta' difetti fit-tfal. Idealment, qabel it-tqala n-nisa ghandhom jikkonsultaw lill- konsulent taghhom ghax kultant ikollhom bzonn xi tibdil fil-medicini. Importanti li l-koppji jitkellmu mat-tabib taghhom meta jkunu qeghdin jippjanaw tqala.

TIDENTIFIKA 'TRIGGERS' LI JISTGHU JIKKAWZAW ACCESSJONI:

Wahda mill-fatturi ewlenin biex tevita accessjoni hija li tkun kapaci tiddentifika u tevita 'triggers' li jistghu' jikkawzaw accessjoni. Dawn il-fatturi jkabbru r-riskju ta' accessjoni u jvarjaw minn persuna ghall-ohra.

KAWZI KOMUNI U LI WIEHED JIPPROVA JEVITA HUMA:

Nuqqas ta' rqad, jew rqad zejjed huwa fattur li jista' jikkawza accessjoni ghalkemm ir-raguni ghal dan mhux cara. Madanakollu kultant ikun difficli li torqod tajjeb u bizzejjed specjalment jekk ituk accessjonijiet bil-lejl jew wahda mis-'side effects' tal-medicini tkun li tharbatlek l-irqad. Minkejja dawn id-diffikultajiet hafna nies indunaw li jekk jirregolaw il-pattern tal-irqad (ez imorru jorqdu dejjem fl-istess hin u jevitaw il-kafeina qabel l-irqad) jghinhom hafna biex jikkontrollaw l-accessjonijiet.

STRESS QAWWI:

L-istress jidher ukoll li hu marbut ma' zieda fl-accessjonijiet, ghalkemm ghad m'hemmx spjegazzjoni ghal dan. Meta l-istress ma jistax jigi evitat, min ghandu din il-kondizzjoni jiehu parir biex jiehu certi azzjonijiet li jikkalmawh. Dawn jistghu jkunu li tiehu nifsijiet fil-fond, massaggi jew tisma' muzika rilassanti. Sens ta' umorizmu u attitudni pozittiva ukoll inaqqsulek l-istress.

NUQQAS TA' ATTIVITA` FIZIKA:

Jidher li ezercizzju fiziku wkoll inaqqas l-incidenza ta' accessjonijiet. Ir-raguni mhix cara imma jista' jkun li b'dan l-ezercizzju tkun qed tnaqqas l-istress. Importanti wkoll tkunu tafu li mhux l-ezercizzju kollu huwa rakkomandat, ez. L-ghawm, tlugh mal-muntanji jistghu jkunu perikoluzi ghall-individwu li jkollu accessjonijiet mhux kontrollati sakemm ma tkunx qieghed ma xi hadd li qed jiehu hsiebek u ta' esperjenza fuq l-isport li tkun qed taghmel.

IKEL MHUX ADEKWAT:

Id-dieta ukoll tilghab parti sew f'dawn l-accessjonijiet. F'hafna kazi id-dieta ketogenika (low-cabohydrates, low protein and high fat) tista' tghin. Dejjem hudu l-parir tat-tabib qabel taghmlu xi bidla fid-dieta. Tajjeb wiehed jghid li dieta bhal din titlob ghajnuna professjonali biex issegwiha.

ALKOHOL U DROGA:

L-ammont ta' alkohol li jista' jikkawza accessjoni ivarja minn persuna ghall-ohra. Normalment, kull min ghandu din il-kondizzjoni ikun avzat biex ma jixrobx ammonti kbar ta' alkohol ghalkemm f'certi kazi anki ammont zghir jista' jikkawza accessjoni. Hafna drabi meta tiehu alkohol, dan ixejjen ghal kollox l-effett tal-medicini jew anke il-kontra, ikollu effett qawwi zzejjed specjalment fis-'side effects'. Hafna drogi illegali (ez Ectasy u kokaina) izidu bil-wisq il-possibilta' ta' accessjonijiet. F'certi kazi dan isehh wara li jieqfu jixorbu l-alkohol u jieqfu mid-droga.

ESPOZIZZJONI GHALL-DAWL ITEPTEP.

Persentagg zghir ta' persuni huma sensittivi (Photo sensitive). It-televixin, loghob tal-kompjuter u strobe light huma l-aktar sors komuni li jitfghu dawl iteptep. L-istudju juri li dwal li jitfghu dawl bejn 5 u 30 darba fis-sekonda huma l-iktar li jistghu jikkawzaw accessjonijiet f'persuni li ghandhom il-photosensitive epilepsy. L-uzu ta' nuccali tax-xemx jghin hafna f'dawn il-kazi.

Kultant anke hsejjes u sensazzjonijiet qawwija jistghu jikkawzaw accessjoni. Ezempju: Daqq ta qniepen qawwija, vucijiet u tipi ta' muzika qawwija, moviment f'daqqa u s-shana.

CERTI ATTIVITAJIET U MEDIKAZZJONI ORMONALI:

Jidher li nisa li ghandhom din il-kondizzjoni ikollhom izjed accessjonijiet waqt il-period u l-ovulazzjoni. Certi medicini ormonali jistghu ukoll jikkawzaw accessjoni.

Dati tal-laqghat li jmiss:

Il-Gimgha 13 ta' Novembru 2009 - Il-hin dejjem fis-6.00 p.m.

Niehdu pjacir li narawkom.