

Epilepsy Australia

በአውስትራሊያ የሚጥል በሽታ/Epilepsy Australia

Epilepsy Australia Ltd

ዋና ጽህፈት ቤት
818 – 822 Burke Road
Camberwell Vic 3124
ስልክ: 03 9805 9111
ፋክስ: 03 9882 7159

epilepsy@epilepsyaustralia.net
www.epilepsyaustralia.net

Epilepsy ACT

27 Mulley St Holder ACT 2611
ስልክ: 02 6287 4555
ፋክስ: 02 6287 4556

epilepsy@epilepsyact.org.au
www.epilepsyact.org.au

Epilepsy Australia in NSW

PO Box 1049 Baulkham Hills NSW 2153
ስልክ: 02 9674 9966
ፋክስ: 02 9620 7087

epilepsy@epilepsyaustralia.net

The Epilepsy Centre

266 Port Rd Hindmarsh SA 5007
ስልክ: 08 8445 6131
ፋክስ: 08 8445 6387

enquiries@epilepsycentre.org.au
www.epilepsycentre.org.au

Epilepsy Association of

Tasmania Inc

PO Box 562 Burnie Tas 7320
ስልክ: 03 6431 7848
ፋክስ: 03 6431 5566

etas.nw@bigpond.net.au
www.epilepsytasmania.org

Epilepsy Association of

Western Australia Inc

The Niche
11 Aberdare Rd Nedlands WA 6009
ስልክ: 08 9346 7699
ፋክስ: 08 9346 7696

epilepsy@cns.wa.com.au
www.epilepsywa.org.au

Epilepsy Foundation of Victoria

818 Burke Rd Camberwell Vic 3124
ስልክ: 03 9805 9111
ፋክስ: 03 9882 7159

epilepsy@epilepsy.asn.au
www.epinet.org.au



Epilepsy Queensland Inc

Level 2 Gabba Towers
411 Vulture Street Woolloongabba Qld 4102
ስልክ: 07 3435 5000
ፋክስ: 07 3435 5025

epilepsy@epilepsyqueensland.com.au
www.epilepsyqueensland.com.au

ስለ የሚጥል በሽታ፣ ህክምናና አያያዝ በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት እባክዎ በሚከተለው ይደውሉ

1300 852 853

የክህደት ቃል: በዚህ ውስጥ ያለው መረጃ እንደምናውቀው ትክክለኛና ጠቃሚ እንደሆነ እንጂ በማህበረሰብ ያሉትን የሚጥል በሽታ ማህበረሰብ ወይንም አግባብ ካለው የጤና ባለሙያዎች ጋር በአካል ተገናኝቶ ያለውን ሁኔታ ይተካል ማለት አይደለም።

Amharic

ለመራድ/መንቀጥቀጥ የመጀመሪያ እርዳታ/ SEIZURE FIRST AID

These translations funded by
The Ian Potter Foundation
The Helen Macpherson Smith Trust

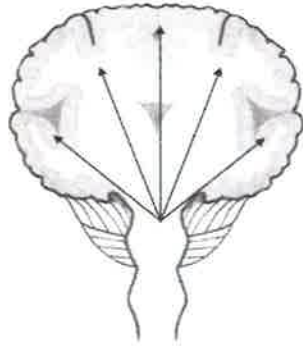


Epilepsy Australia

በአውስትራሊያ የሚጥል በሽታ/Epilepsy Australia

■ Tonic clonic seizures/ቶኒክ ክሎኒክ መናድ [ቀደም ሲል grand mal ይባል ነበር]

እነዚህ Generalised/አጠቃላይ የመናድ ችግሮች ሲሆኑ ለሞላው የአንጎል ክፍል ይበክላል። ይህ የመናድ ዓይነት ሲሆን ብዙዎች ሰዎች ስለየሚጥል በሽታ ሲያሰቡ የሚመጣ ችግር ነው ይላሉ። አንዳንድ ሰዎች የመናድ ከመጀመሩ በፊት 'aura' የተባለ እንደ déjà vu ስሜት፣ በሆድ እቃ ያልተለመደ ስሜት ወይንም ያልተለመደ ጣእም ወይም ሽታ ሊያጋጥማቸው ይችላል። aura በራሱ ቀላል የሆነ partial/የከፊል መናድ ነው።



በሞላው የአንጎል ክፍል ላይ የሚከሰት መናድ Generalised/አጠቃላይ የመናድ ችግር ይባላል።

አንድ ሰው የtonic clonic seizure/ቶኒክ ክሎኒክ መናድ ችግር ከተነሳበት ሰውነቱ በመድረቅ ወደ መሬት ይወድቃል (የቶኒክ tonic እድገት ደረጃ)። እግርና እጃቸው በጣም መገፋተር፣ ተመዛኝና የማያቋርጥ እንቅስቃሴ ማድረግ ይጀምራል። (የቶኒክ/tonic እድገት ደረጃ)። በሰውየው አፍ ላይ ፈሳሽ ሊንጠባጠብ፣ ፊት ሰማያዊ ወይም ቀይ ሊሆን ይችላል ወይንም በሽንት ከረጢት/ፋኛ እና/ወይም አንጀት ላይ መቆጣተር አይችሉም።

የዚህ ዓይነቱን የመናድ ችግር መከታተሉ ሊያስፈራ ቢችልም ታዲያ የመናድ ማንቀጥቀጡ ላለበት ሰው ጉዳት ማድረሱ ያልተለመደ ነው። ይሁን እንጂ ሊያስታውካቸው ወይም ምላሳቸውን ሊነክሱ ይችላል ወይም ወድቀው በሚንፈራፈሩበት ጊዜ በአጠገብ ያለ ነገር ከመታቸው ሊጎዱ ይችላሉ። ችግሩ ከጥቂት ደቂቃዎች በኋላ መቆም የተለመደ ነው። ሰውየው በዚህን ጊዜ መደናገርና ማንሳላጀት የተለመደ ነው። እራስ ምታት ሊኖራቸው ስለሚችል መተኛት ይፈልጋሉ። ይህ የመጫጫን ስሜት ለሰዓታት ያህል ሊቆይ ይችላል።

■ Tonic seizures/ቶኒክ መናድ

እነዚህ Generalised/አጠቃላይ የመናድ ችግሮች ሲሆኑ ጡንቻዎች እንዲደርቁ በማድረግና ታዲያ ሰውየው ከቆመ በጣም ስለሚከብዱ ወደ ወለሉ ይወድቃሉ። ሰዎች በተጨማሪ በሰዓት ሲተኙ እነዚህ የመናድ ችግሮች ይፈጠራሉ፣ ነገር ግን ሰውየው ከመኝታው ሲነቃ ከተፈጠረ ብዙጊዜ የጭንቅላት ጉዳትን ያስከትላል። አንድ ሰው ችግሩን ለመከላከል የብረት ባርኔጣ ማድረግ አግባብና እንደሆነ ይመከራል። ሰውየው ከተጎዳ ወደ ህክምና መውሰዱ ይመረጣል።

■ Atonic seizures/አቶኒክ መናድ

እነዚህ Generalised/አጠቃላይ የመናድ ችግሮች ሲሆኑ በጡንቻ ጥንካሬ ላይ ችግር በመፍጠር ሰውየው በወለሉ ላይ እንዲወድቅ ያደርጋል። ብዙጊዜ 'drop attacks/ድንገተኛ ጥቃት' ወይም astatic seizures/አስታቲክ መናድ ተብለው ሲጠሩ፣ እነዚህ የራስ ምታት ወይንም የፊት ላይ ጉዳትን ሊያስከትሉ ይችላሉ። , በተደጋጋሚ ለሚደርስ ጉዳት ለመከላከል የጭንቅላት መከላከያ ማድረግ ይመረጣል። በአጠቃላይ ለማገም የሚወስደው ጊዜ ፈጣን ነው። ሰውየው ከተጎዳ ወደ ህክምና መውሰዱ ይመረጣል።

SEIZURES FIRST AID/ የመናድ መጀመሪያ እርዳታ



አንድ ሰው በተለያዩ የመናድ/seizure አይነቶች ሲያዝ ምን እንደሚደረግ።

■ TONIC CLONIC SEIZURES/ቶኒክ ክሎኒክ መናድ

በሚያንዘፈዝፍ ወይም በሚያነቃቃ መናድ/tonic clonic seizure መያዝ የሚጀምረው አንድ ሰው ህሊናውን ሲሰጥ፣ በድንገት ስቅጥጥ ቀጥ ሲል፣ በወለሉ ላይ ከወደቀና መገፈታተር ሲጀምር ይሆናል።

እንዴት እንደሚረዳ:

- ✓ ከሰውየው ጋር መቆየት — ረጋ ብሎ መቆየት።
- ✓ የመናድ ችግሩን ሰዓት/ የወሰደውን ጊዜ ማስታወስ።
- ✓ ጉዳት እንዳይደርስ መከላከል — በአካባቢው ያለውን ደረቅ ነገሮች ማወገድ። በጭንቅላታቸው ስር ለስላሳ የሆነ ገር ማስቀመጥ። የሚያጣብቅ ልብሶችን ማላላት።
- ✓ ቀስ አድርጎ ሰውየው በጎነት እንዲተኛ በማዞር — እንዲተነፍስ ይረዳው ዘንድ በተቻለ ቶሎ ብሎ ማድረግ።
- ✓ ግንኙነት በማድረግ ታዲያ ሰውየው ወደ ህሊናውን እንደተመለሰ ለማወቅ ይችላሉ።
- ✓ ሰውየውን ማጽናናት
- ✓ ተመልካቾችን እንዲርቁ ማድረግ
- ✗ የሰውየውን እንቅስቃሴ አለማገት።
- ✗ ወደ አፉ የሆነ ነገር አለማስገደድ።
- ✗ ለሰውየው ሙሉ-በሙሉ እስኪሻለው ድረስ ውሃ፣ ኪኒና ወይም ምግብ አለመስጠት።

የመናድ ችግሩ ካለፈ ብኋላ ሰውየው በግራ ጎነት መጋደም አለበት። ሰውየው ሙሉ በሙሉ እራሱን ከማወቁ በፊትና ከችግሩ በኋላ ትንሽ የማስታወክ ችግር ስለሚኖር መከታተል ነው። ስለዚህ የሰውየው ጭንቅላት መዞር እንዳለበትና ታዲያ የሆነ ትውከት ካለ ሳይዋጥ ከአፍ ይወጣል። ከ5 እስከ 20 ደቂቃዎች የሚሆን እሱ/እሷ እስኪያገግሙ ድረስ አብር መቆየት።

በ000 አምቡላስን ለመጥራት:

- ✓ የመናድ እንቅስቃሴው ከ5 ደቂቃዎች በላይ ከቆየ ወይም ችግሩ በተሎ ለሁለተኛ ጊዜ ከተከሰተ።
- ✓ መናድ/seizure ሲቆም ሰውየው በ5 ደቂቃዎች ውስጥ ወደ ህሊናው ካልተመለሰ።
- ✓ መናድ/seizure በውሃ ውስጥ ከተከሰተ።
- ✓ በሰውየው ላይ ጉዳት ከደረሰ።
- ✓ የደረሰበት ሰው ነብሰጡር ከሆነ ወይንም የስኳር በሽታ ካለበት።
- ✓ በሰውየው ለመጀመሪያ ጊዜ መናድ/seizure ካዩበት ወይም ሊሆን ይችላል ብለው ካመኑበት።
- ✓ የሚጠራጠሩ ከሆን ነው።

ውስብስብ ያለ የክፋል መናድ/Complex Partial Seizure



የዚህ አይነት መናድ ያለበት ሰው ምላሽ ላይሰጥ ይችላል እንዲሁም ይደናገራል። አውቶማቲክ የሆነ እንቅስቃሴ እንደ ከንፈርን በጥፊ መምታት፣ መቀባጠር፣ ወይም እጅን ማመስቃል ሊኖር ይችላል።

እሱ/እሷ በአልኮልና አደገኛ እጽ ተመርዞ ተገቢ ያልሆነ ባህሪ ሊያሳዩ ይችላሉ።

- ✓ ውስብስብ ባለ የክፋል መናድ ችግር ጊዜ ሰውየው መሰናክሎችን እንዲያልፍና ከአደገኛ የሆኑ ቦታዎች ገለል እንዲል ረጋ ብለው መመሪያ መስጠት ያስፈልጋል ይሆናል።
- ✓ የመናድ ችግር በሚያልቅበት ጊዜ ደጋፊ የሆነ ግንኙነት መፍጠርና ደህና ስለመሆናቸው መጠየቅ።
- ✓ ሰውየው ከ15 ደቂቃዎች በኋላ ማገገም ካልጀመረ አንቡላንስ መጥራት።

የተዳፈነ መናድ/Absence Seizure

ለአጭር ጊዜ ያለመጠንቀቅ በተዳፈነ መናድ ችግር ይከሰታል። ሰውየው ምንም ነገር ሳይኖር አፍጥጦ ማተኮር፣ ዓይኖች ወደላይ ብልጭ ድርግም ማለት ይችላሉ። በቀን የማለም ስህተት ሊፈጠር ይችላል። የመናድ ችግር ሲፈጠር በማስተዋል፣ ታዲያ ሰውየው በችግሩ ጊዜ ስላልተከተለው ያሉትን መረጃዎች እንደገና ለማግኘቱ ማረጋገጥ ይሆናል።

በውሃ ውስጥ ለሚከሰት የመናድ/ SEIZURES ችግር የመጀመሪያ እርዳታ

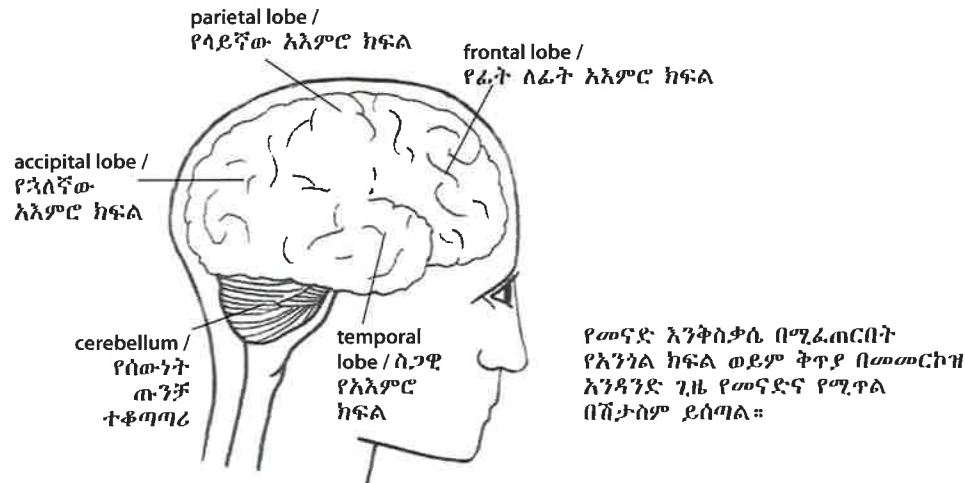


በአንዳንድ ሁኔታዎች ላይ ህሊናን መሳት በተለይ አደገኛ እንደሆነና ታዲያ ከሁኔታው ሂደት ባሻገር የድንገተኛ እንክብካቤ መካሄድ አለበት። በውሃ ውስጥ የሚከሰት የመናድ/ seizure ችግር ለህይወት አስፈሪ ይሆናል።

አንድ ሰው በውሃ ውስጥ የመናድ/ seizure ችግር ከደረሰበት ለምሳሌ፤ በመታጠቢያ ገንዳ፣ በዋና ገንዳ ላይ፡

- ✓ ጭንቅላትን በውሃ ውስጥ ገደም አድርጎ ለሰውየው መርዳትና ታዲያ ፊቱና ጭንቅላቱ ከውሃ ወለሉ በላይ ይሆናል።
- ✓ የመናድ/ seizure ችግር ሲቆም ወዲያውኑ ሰውየውን ከውሃ ውስጥ ማውጣት።
- ✓ ሰውየው መተንፈሱን ማረጋገጥ ይሆናል። ካልሆነም የCPR (የልብና የሳንባ ሥራ ነብስ መዝራቱን) በአስቸኳይ መጀመሩን ማረጋገጥ ይሆናል።
- ✓ አንቡላንስ መጥራት። ምንም እንኳን ሰውየው ሙሉ በሙሉ ያገገመ ቢመስልም፣ እሱ/እሷ ሙሉ የጤና ምርመራ ማካሄድ ያስፈልጋል። ውሃ በማስገባት/መጠጣት የሳንባ ወይንም የልብ ጉዳት ሊያስከትል ይችላል።

ማስጠንቀቂያ: በበጋ ወራት ባለ የዋና እንቅስቃሴ የመናድ/ seizure ችግሩ ከውሃ ውጭ ከተከሰተ ታዲያ ምንም እንኳን ሰውየው ሙሉ በሙሉ ያገገመ ቢመስልም መዋኘቱን ማቆም ወይም በዚያን ቀን ያለውን የዋና ስፖርቶች ማቋረጥ አለበት።



የመናድ እንቅስቃሴ በሚፈጠርበት የአንጎል ክፍል ወይም ቅጥያ በመመርኮዝ አንዳንድ ጊዜ የመናድና የሚጥል በሽታስም ይሰጣል።

■ ውስብስብ ያለ የክፋል መናድ/partial seizures

እንዲሁም የዚህ ዓይነቱ መናድ የአእምሮን አንደኛ ክፍል ብቻ በማጥቃት ነገር ግን የሰውየው ህሊና ደረጃ ይለወጣል። ብዙ ጊዜ ሰውየው ሊደናገር ወይም ሊዞርበት ይችላል። ያልተለመዱ ድርጊቶች እንደ በአለባበስ ግድየለሽ መሆን፣ የማኘክ እንቅስቃሴዎች ወይም ያለተለመደ ድምጽ ማስማት ይችላል። ብዙ ጊዜ ይህ የመናድ ችግር ከአንድ እስከ ሁለት ደቂቃ ሲቆይ ነገር ግን ከዚያ በኋላ ሰውየው ከተወሰነ ደቂቃዎች እስከ ብዙ ሰዓታት መደናገርና መደንዘዝ እንደሚችል ነው።

■ የተዳፈነ መናድ/Absence Seizure [ቀደም ሲል petit mal ተብሎ የሚታወቅ]

ይህ Generalised/አጠቃላይ የመናድ ችግር ሲሆን በሞላው የአንጎል ክፍል የሚከሰትና በህጻናት ላይ በበለጠ የተለመደ ይሆናል። የዚህ አይነት የመናድ ችግር ያለባቸው ሰዎች በአካባቢው ምን እንደሚፈጠር አያውቁም ነገር ግን አልፎ አልፎ በወለሉ ላይ ይወድቃሉ። እነሱም አፍጠው ያያሉ እንዲሁም ዓይኖቻቸው ወደኋላ ሊጠመዘዝ ይችላል ወይንም በዓይን ቅንድባቸው ስሜትን ይገልጻሉ።

በተዳፈነ የመናድ/seizures እና በቀን ማለም ያለውን ልዩነት ለመናገር ሊያስቸግር ይችላል። ይሁን እንጂ የተዳፈነ መናድ/seizures በቶሎ ጀምሮ ለጥቂት ሰዓታት ይቆያል። ከዚያም ቀስ በቀስ ይቆምና ሰውየው ምን ተፈጥሮ እንደነበረ ማሰብ ይጀምራል። ምንም እንኳን እነዚህ የመናድ/seizures ችግሮች ለጥቂት ደቂቃዎች ብቻ ቢቆዩም በየቀኑ ብዙ ጊዜ ሊከሰት ይችላል ታዲያ ይህንን ለመማር በጣም አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል።

■ Myoclonic seizures/ምዮክሎኒክ መናድ

እነዚህ ችግሮች ከቁጥጥር ውጭ የሆኑ ድንገተኛ የጡንቻ መመንጨቅ ይሆናል። አንድ ሰው በእግር ከተጓዘ በኋላ ወይም ከደከመውና ወደ መኝታ አልጋ ከመሄዱ በፊት እነዚህ ችግሮች ይከሰታሉ። እንደ Generalised/አጠቃላይ የመናድ ችግር ህሊናን መሳት ይፈጠራል ነገር ግን ይህ በጣም ለአጭር ጊዜ የሚቆይና ለማወቅም አስቸጋሪ ይሆናል።

የሚጥል በሽታ ምንድን ነው?

የሚጥል በሽታ ማለት የአንጎል ሥራ መበከል ሲሆን በሽታው በተደጋጋሚ የሚከሰት የመራድ አይነት ነው።

መራድ/ SEIZURE ማለት ምንድን ነው?

እርስ በርሳችን በመደበኛ ኤሌትሮኒካል ግፊት ግንኙነት በምንፈጥርበት ጊዜ የምናስበው፣ የሚሰማን ወይም የምናደርገው ሁሉ በአንጎል ህዋሳት ቁጥጥር ስር ይሆናል። በድንገተኛ የኤሌትሮኒካል እንቅስቃሴ ሲናወጥ ሲፈጠር መራድ ይከሰታል። በህዋሳት መካከል የሚፈጠረው ግንኙነት ሲደበላለቅና የእኛ አስተሳሰብ ስሜት ወይም እንቅስቃሴ ጊዜያዊ በመሆን መደናገርን ወይም ከቁጥጥር ውጭ መሆንን ያስከትላል።

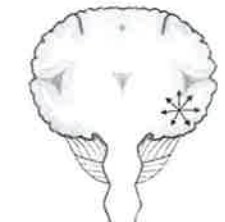
በመራድ የመያዝ ሊያስፈራ ሲችልና አብዛኛው ያለጣልቃገብነት ይቆማሉ። የመራድ ችግር በግለሰቡ ላይ ከተከሰተ በኋላ ቀበቀስ መቆጣጠር ሲቻል ታዲያ ያለምንም ህመም ችግር በራሳቸው ሊጠፉ ይችላሉ። የሚጥል በሽታ ያለባቸው አብዛኞቹ ሰዎች ያለባቸውን የመራድ ችግሮች በመዳሀኒት ይቆጣጠሩታል።

በመራድ መንቀጥቀጥን ስለማወቅ

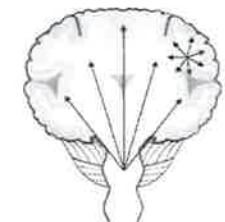
መራድ በጣም አስቸጋሪ ሲሆን በዓለም አቀፍ ስምምነት መሰረት እነዚህ በሁለት አጠቃላይ ክፍሎች ይመደባሉ። በአንደኛው እጅ ላይ partial/በክፊል ወይም focal/በትኩረት እና በሌላው እጅ ላይ ደግሞ Generalised/አጠቃላይ ይሆናል። partial/በክፊል ወይም focal/ በትኩረት መራድ የሚጀምረው በአንደኛው የአንጎል ክፍል [ይህም በአንጎል ውስጥ focal/ በትኩረት ቻፍ ላይ] ሲሆን ታዲያ በዚያ የአንጎል ክፍል ቁጥጥር ባለው የሰውነት ክፍል ላይ ችግር ይፈጥራል። Generalised/አጠቃላይ የሆነ መራድ በሞላው አንጎል ውስጥ የሚከሰትና ታዲያ ሞላው ሰውነትን ይረብሻል።

■ ቀላል የክፊል መራድ/Simple partial seizures

ይህ በተወሰነ ቦታ ላይ መራድን የሚፈጥርና በአንደኛው የአንጎል ክፍል ላይ ብቻ ችግር ያመጣል። ሰውየው የሚያጋጥመው ችግሮች በዚያ የአንጎል ክፍል ቁጥጥር ባሉት ተግባራት ይወሰናል። በመራዱ ላይ ከቁጥጥር ውጪ የሆኑ እንቅስቃሴ ወይም የእጅ እግር ያለመንቀሳቀስ፣ የ déjà vu ስሜት፣ ደስ የማይል ሽታ ወይም ጣእም፣ ወይም በሆድ እቃ ላይ ልዩ ስሜት እንደ 'butterflies' የሆድ ቅዝፈት ወይም ማቅለሽለሽ ይሆናል። የመናድ ችግሩ እስኪጠናቀቅ ድረስ ሰውየው እስከ ሙሉ ህሊናው ይቆያል። አብዛኛው የመናድ ችግር ከአንድ ደቂቃ በታች ሲወስድ ከዚያም ሰውየው ከችግሩ ያገግማል። partial/የክፊል መናድ ከተሰራጨና ሞላው የአንጎል ክፍል ከተበከለ፣ ይህ የዳግማዊ Generalised/አጠቃላይ መናድ ተብሎ ይጠራል።



partial/የክፊል ወይም focal/የትኩረት በአንደኛው የአንጎል ክፍል ይፈጠራል።



በአንደኛው የአንጎል ክፍል ላይ የሚጀምር መናድ ሞላውን የአንጎል ክፍል በመበከል ወደ የዳግማዊ Generalised/አጠቃላይ መናድ ይቀየራል።

ለእግር ጉዳተኛ ጋሪ የመጀመሪያ እርዳታ/ WHEELCHAIR FIRST AID



አንድ ሰው በመናድ/ seizure መያዝ በሚጀምርበት ጊዜ፡

አውቶቡስ፣ ባቡር ወይም ትራም ላይ ሲቀመጥ ወንበር በሚመስል የጉዳተኛ ጋሪ/ዊልቸር ላይ ይጠበቃል እንዲሁም በፕራም ወይም በህጻን ጋሪ ውስጥ ይታሰራል።

ረጋ ብሎ መቆየት፣ እስኪቆም ድረስ ማስተዋል

የመናድ ችግርን ለማቆም አለመሞከር። በሰውየው አፍ ውስጥ ምንም ነገር አለማስቀመጥ። ካሉበት ቦታ ለመውሰድ አለመሞከር — መቀመጫው ብዙ ጊዜ ድጋፍን ስለሚሰጥ ነው።

ይሁ እንጂ፣ በእፋቸው ውስጥ ምግብ፣ ውሃ ወይም ትውከት ካለ ሰውየው ከመቀመጫቸው መነሳት እንዳለባቸውና ወዲያውኑ በጎናቸው ለማጋደም ማዘር ይሆናል።

ይህ ሁኔታ ተግባራዊ ካልሆነ ከዚህ የተጠቀሱትን መመሪያዎች መጠቀም ይሆናል።

በመናድ/ seizure ችግር ጊዜ፡

- ✓ የማሰሪያ ቀበቶ ከሌለ ሰዎች እንዳይወድቁ መከላከል ነው።
- ✓ የዊልቸሩ ወይም የህጻን ጋሪው የማያሰጋ ለመሆኑ ማረጋገጥ።
- ✓ የሰዎችን ጭንቅላት በመደገፍ መከላከል። ለስላሳ የጭንቅላት ማረፊያ ከሌለ በጭንቅላት ስር የሆነ ለስላሳ ነገር ማስቀመጡ ይረዳል።
- ✓ በተለይ ከአንድንና እግርን ሊጎዳ የሚችል ጥንካራ ነገሮች ማንቀሳቀስን መቆጣጠር።
- ✓ የመናድ ችግሩ ካለቀ በኋላ የአየር ቧንቧ ከተዘጋ እንዳንዴ ከወንበሩ መነሳት ያስፈልጋቸው ይሆናል።



ብዙጊዜ ህሊና በጥቂት ደቂቃ ውስጥ ይመለሳል። ምን ተፈጥሮ እንደነበር ለሰውየው በመናገር ማረጋገጥ።

ይህ መረጃ የተወሰደው ከ Epifile ሲሆን፣ የሚጥል በሽታ ቁጥጥር መመሪያ ነው። Epilepsy Australia. ሁለተኛ እትም 2004 ዓ.ም።