



MN **Epilepsy**
Group®



Dhacdooyinka Aan Xanuunka Qalalka Ahayn
Waxa ay Tahay in ay Ogaadaan - Bukaanaada iyo Xubnaha Qoyska

Dulmar Degdeg Ah

Haddii laga helay dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn, waxaa laga yaabaa in aad qabto dhowr su'aalood iyo walaacyo. Waxaa muhiim ah ilaa inta suurtagalka ah in aad wax ka fahamto dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn inta aad horay u sii anba qaadayso. Buug-yarahani wuxuu ka jawaabi doonaa su'aalaha qaarkood wuxuuna kaa caawin doonaa sidii aad u soo kaban lahayd.



Tusmooyinka

Dhacdooyinka Aan Xanuunka Qalalka Ahayn	1
Waa maxay dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn?	3
ma naadir baa?	3
Sidee ayay dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn ay uga duwan yihiin suuxdinta qalalka leh iyo qalalka?	3
Sideen ku ogaanayaa in aan qabo dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn beddelka suuxdinta qalalka?...4	4
Weli ma lahaan karaa dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn?	4
Maxaa sababa dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn?	5
Ma waxaa sabab u ah walbahaar ama niyad-jab?	6
Tani ma waxay la macno tahay in aan been abuuraayo?	6
Ma la daaweyn karaa?	6
Ma ka fiicnaa doonaa?	7
Ma joojin karaa daawooyinkayga xanuunka qalalka?	7
Ma awoodi doonaa in aan gaari kaxeeyo?	7
Ma la kala dhaxlaa?	7
Maxaan sameeyaa haddii aniga ama qof aan jeclahay uu qabo dhacdo aan xanuunka qalalka ahayn?	7
Maxaan u sheegaa dadka kale oo ku saabsan waxa aan qabo?	8
Halkee ayaan ka heli karaa xog dheeraad ah?	8

Waa maxay dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn?

Dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn waa xaaladaha u eg suuxdinta qalalka balse aanay keenin cillad dhaqdhaqaaq koronto oo ku timid maskaxda. Waxay ku lug yeelan karaan astaamo jireed oo aad u badan, oo ay ku jiraan isbeddelada ku yimaada wax ka warqabka, dareenka, iyo/ama dhaqdhaqaaq. Qaar ka mid ah tusaalooyinka calaamadaha noocaan ah waa gariir, miyir-beel, waqti lumin, ama awood la'aanta in wax laga jawaabo. Dhacdooyinku waxay socon karaan dhowr ilbiriqsi ilaa saacado badan.

Waxaa sidoo kale laga yaabaa in aad aragto magacyo kale oo loogu yeero sida suuxdinta aan qalalka ahayn, dhacdooyinka walbahaarka la xiriira, suuxdimaha shaqada, cillada wax kala beddelka, cillada weerarka aan qalalka ahayn, qalal nafsiyeed oo aan suuxdin lahayn. Dadka qaar waxay ugu yeeraan ereyga aan saxda ahayn “pseudoseizures (suuxdinta beenta ah).” Ma jiro wax la yiraahdo “pseudo” (been) oo iyaga ku saabsan.

Maadaama dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn aanay ahayn cudur ku dhacay dhaqdhaqaaq korontada maskaxda, laguma daaweeyo daawooyinka loo qaato qalalka. Waa la daaweyn karaa, si kasta oo ay noqotaba, waxaana taas ooga hadli doonaa xagga hoose.

Horay uma maqlin wax ku saabsan iyaga—ma naadir baa?

Maya. Dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn ma ahan kuwo naadir ah. Ilaa 2 ilaa 33 ka mid ah 100,000 qofba waxay qabaan dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn. Xarumaha gaarka ah ee xanuunka qalalka sida kuweena waxay si joogta ah u arkaan dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn. Ku dhawaad 30%–40% dadka loo gudbiyo xarumaha xanuunada qalalka waxay qabaan dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn.

Sidee ayay dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn ay uga duwan yihiin suuxdinta qalalka leh iyo qalalka?

Qalalka suuxdinta wuxuu ka yimaadaa khalkhal koronto oo maskaxda ah. Qaar ka mid ah waxyaabaha keena khalkhalkaan koronto waxaa ka mid ah nabarro hore oo ku yaala maskaxda, hidde-sideyaasha, ama dhaawacyo madaxa ku yaala. Qalalka suuxdinta waa sida “duufaan koronto” oo yar ama “shoog koronto” oo ku dhaca maskaxda. Marka ay tani dhacdo, qofka waxaa laga yaabaa in uu yeesho astaamaha sida gariirka jirka (qalal), dhaygag, ama miyir beel.

Inta lagu guda jiro dhacdo aan xanuunka qalalka ahayn, ma jirto “duufaan koronto” ama “shoog koronto.” Xaqiiqdi, dhaqdhaqaaq koronto ee maskaxda inta lagu jiro dhacdo aan xanuunka qalalka ahayn waa mid dagan oo caadi ah inta badan.



Sideen ku ogaanayaa in aan qabo dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn beddelka suuxdinta qalalka?

Khabiir ku takhasusay qalalka ayaa kaa caawin doona in aad si sax ah u ogaato waxaana laga yaabaa in uu kugula taliyo baaritaanka EEG, oo lagu sameeyo rug caafimaad ama isbitaal midkood. EEG waa baaritaan lagu ogaado dhaqdhaqaaqa maskaxda ee aan caadiga ahayn. Inta lagu jiro baaritaanka EEG, fiilooyin si kumeelgaar ah loogu xiray madaxaaga ayaa diiwaangeliya dhaqdhaqaaqa koronto ee maskaxdaada. Khabiirku waxa uu intaa kadib kaa eegayaa cilladaha lagu arko dadka qaba qalalka.

Inta lagu jiro la socodka fiidiyowga ah ee baaritaanka EEG ee muddada dheer ah, qofku wuxuu joogayaa qeyb gaar ah oo ka mid ah isbitaal. Halkan, fiilooyinka ku xiran madaxa waxay diiwaangeliyaan dhaqdhaqaaqa korontada maskaxda iyadoo fiidiyowgu duubo waxa jirku samaynayo. Tani waxay u oggolaanaysaa khabiirku inuu baaro dhaqdhaqaaqa koronto ee maskaxdaada marka aad qabto xanuun, iyo marka aadan qabin labadaba. Daawada qalalka ayaa laga yaabaa in la yareeyo ama la joojiyo. Waxyaabo kiciya qalalka ayaa laga yaabaa in la isticmaalo si looga caawiyo kicinta xaaladaha. Tusaalooyinka waxyaabaha kiciya waxaa ka mid ah nalal big-big leh, neef-qaadasho xooggan, iyo hurdo ka joojin. La socosashadu waxay caadi ahaan socotaa labo maalin ilaa shan maalmood.

Ogaanshaha hore wuxuu kaa caawin doonaa dariiqaaga soo kabashada. Dadka la ogaado goor hore waxay inta badan ku kabsadaan si dhakhsa ah.

Waxaa horay la iisheegay in aan qabo qalal (ama aan qabay cillad madaxa oo CT ah, maskaxda MRI, ama EEG). Weli ma lahaan karaa dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn?

Haa, waa ay dhacdaa in dadka qaba dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn lagu sheegay qalal lagana daaweeyay qalal waa hore. Waxaa laga yaabaa in ay qaadato muddo dheer ka hor inta aan la ogaan dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn. Xarunta qalalka waxay dib u eegis ku samayn doontaa daraasadihi hore, oo ay ku jiraan sawirada, duubitaanada, iyo warbixinada. Muhiimada natiijooyinkaas waxaa lala tixgelin doonaa xogta cusub. Kiiska qof kasta waxaa dib loogu eegi doonaa si shakhsi ah.

Bukaanada qaar ee qaba qalalka waxay sidoo kale qabaan dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn. Haddii aad qabto labadaba, waxaa muhiim ah in aad ogaato farqiga u dhexeeya noocyada dhacdooyinkaaga iyo in aad ku daaweeyso xeelado kala duwan.



Maxaa sababa dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn?

Dadku waxay dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn ugu dhacaan sababo dhowr ah. Inta badan waxaa ku adag la qabsiga walbahaarka, walaaca, niyad-jabka, ama shucuurta kale ee xun. Waqtiyada kale waxaa sabab u ah waayo cabsi ama naxdin leh oo horay u soo maray.

Dhammaanteen waxaan isku aragnay calaamado jireed (sida wajiga iyo indhaha oo guduuta ama wadno garaac) oo ay sabab u yihiin isbeddel shucuureed, murugo, ama walbahaar. Maskaxda, jirka, iyo shucuurta si dhow ayay isugu xiran yihiin oo mid kasta waxaa saameeya midka kale.

Maskaxdu waxay qabataa shaqo cajiib ah oo ah in ay ina ilaaliso marki nagala qaalib noqdo. Waxaa laga yaabaa in ay “demiso” wax ka warqabkeena in muddo ah si ay nooga ilaaliso dhibaato ama xanuun. Tani waxay kala saartaa (ama “kala soocdaa”) maskaxda iyo xanuunka. Inta lagu jiro wakhtiga dansanaanta, waxaa laga yaabaa in aan dareeno calaamadaha sida dhaygag, miyir beel, ama jarayn. Maadaama maskaxdu ay walbahaarka shucuureed u beddeleyso calaamado jireed, dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn waxaa mararka qaar loogu yeeraa cilladaha “wax kala beddelka”.

Dhammaanteen waanu kala duwanahay. Sida qof kasta oo inaga mid ah ula tacaalo walbahaarka, caqabadaha nolosha, ama xanuunka shucuureed ee weyn waa safar shaqsiyeed. Isla markaana, si kasta oo ay noqotaba, waxaa jira waxyaabo dhowr ah oo inta badan lagu wada arko dadka qaba dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn. Dad badan oo qaba dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn waxaa laga yaabaa in ay la kulmeen shoog ama xadgudub waayihii hore ee nolosha (mid jireed, shucuureed, ama galmo). Dadka kale ee qaba dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn waxaa laga yaabaa in ay qabaan walbahaar xad-dhaaf ah iyo daal ay hadda dareemayaan. Dhacdooyinka walbahaarka leh, sida geerida qof la jecel yahay, xanuun halis ah oo cusub oo qofka laga helay, xanuun daba-dheeraaday, ama adkaanshaha in la ogaado dhibaatooyinka caafimaad, ayaa sidoo kale gacan ka geysan kara. Dadka qaar ee qaba dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn waxay qabaan murugo, niyad-jab, ama xanuunka walbahaarka shoogga kadib ah (PTSD).

Tiro yar oo dadka ka mid ah, ma jirto dhacdo shoog ama walbahaar oo hore oo la aqoonsan karo sidaas darteedna ogaanshaha xanuunku waa mid jahwareer ah.

La shaqeynta bixiyayaasha daryeelkaaga, waxaa laga yaabaa in aad si fiican u fahamto waxa sababay dhacdooyinkaaga aan xanuunka qalalka ahayn. Xitaa marka waxa sababay aan la ogaan karin waxaa jira daawooyin waxtar leh oo la heli karo.

Cilmi baaris ayaa socota si ay nooga caawiso in aan fahamno “sababta” dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn. Weli waxaa jira wax badan oo ay tahay in la ogaado.





Ma waxaa sabab u ah walbahaar ama niyad-jab?

Maya. Inkastoo dad badan oo qaba dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn ay qabaan walbahaar, niyad-jab, ama astaamaha kale ee la xiriira shucuurta, astaamahani ma sababaan dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn. Haddii astaamahani ay jiraan, si kasta oo ay noqotaba, waxaa muhiim ah in uu daaweeyo khabiir ku xeeldheer caafimaadka habdhaqanka. Tani waxay u badan tahay in ay faa'iido u noqoto ka soo kabashada dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn.

Maadaama dad badan oo qaba dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn ay taariikh u leeyihiin shoog, waxaa laga yaabaa in ay sidoo kale qabaan xanuunka PTSD (xanuunka walbahaarka shoogga kadib ah). Khuburada qaar waxay aaminsan yihiin in dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn laga yaabo in ay yihiin nooc ka mid ah xanuunka PTSD.

Tani ma waxay la macno tahay in aan been abuurayo?

Dhab ahaantii maya. Inta badan dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn waa kuwo iskooda u yimaada. Tani waxay la macno tahay in dadku aanay isu keenin oo aanay door ku lahayn dhacdooyinka. Isla markaana, dadka qaar waxaa laga yaabaa in ay awoodaan in ay saadaaliyaan dhacdo. Daaweynta, qofku wuxuu ogaan karaa sida loo xakameeyo loona maareeyo dhacdooyinka. Tani waxay waxtar u noqon kartaa u digidda dadka kale iyo ka caawinta qofka in uu tago goob ammaan ah inta aysan xaaladu bilaaban.

Ma la daaweyn karaa?

Haa. Dad badan waxay ka faa'iidaan hababka gaarka ah ee baxnaaninta nafsaaniga ah. Baxnaaninta waxaa sameeya la-taliye ama khabiir cilmi-nafsi. Maadaama dadka ay dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn ka qaadaan sababo badan, ma jirto hal baxnaano oo ku habboon qofkasta. Tusaalooyinka noocyada kala duwan ee baxnaanada waxaa ka mid ah Baxnaanada Garaadka iyo Habdhaqanka (CBT), Baxnaanada Habdhaqanka isu Miisaamidda Waxyaabaha Lidka isku ah (DBT), Ku Yaraynta Dhaqdhaqaaqa Indhaha iyo Dib u Habaynta (EMDR), Baxbaanada u Bandhigista Dheer (PET), laakiin waxaa jira kuwo kale oo badan. Waayo-aragnimada daaweynta dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn iyo PTSD waa mid wanaagsan, balse waxa ugu muhiimsan waa in aad hesho baxnaaniye shati haysta, oo xanaano leh oo kaa dhiga qof xasiloon. Baxnaaniyuhu wuxuu go'aamin doonaa inta jeer iyo inta kulan ee loo baahan yahay.

Waxaad heli kartaa khabiir cilmi-nafsi ama baxnaaniye ku sugan aagaaga adigoo raadinaya <http://psychologytoday.com/us/therapist>, ama adigoo la xiriiraya Ururka Cilmi-nafsiga Maraykanka (<http://locator.apa.org> ama 800-374-2723). Waxaan sidoo kale kaa caawin karnaa in aad hesho baxnaaniye ku habboonaan doona adiga iyo xaaladaada. Dad badan waxay waxtar u arkaan in ay ku

xirnaadaan dhakhtarki xanuunka ku sheegay, si uu uga jawaabo su'aalaha ku soo kordhi kara. Tani xitaa waa mid muhiim sii ah haddii aad qaadato daawooyinka qalalka loo qaato.

Ma ka fiicnaan doonaa?

Haa. Dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn waa la daaweyn karaa. Helitaanka daaweyn sax ah, dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn way baabi'i karaan ama si weyn ayay hoos ugu dhici karaan.

Tallaabada ugu horreysa waa in loo tago oo la fahmo xanuunka saxda ah. Mararka qaar dhacdooyinka ayaa gebi ahaanba joogsada marka dadku ay ogaadaan waxa ay yihiin. Caadiyan waxay qaadataa wakhti iyo dulqaad. Waa in aadan la yaabin haddii dhacdooyinku sii socdaan muddo. Dadka badankooda waxay horumar la taaban karo ku gaaraan xakameynta dhacdada qiyaastii lix bilood gudahood.

Bukaano dhowr ah, dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn ayaa markale "sare u kaca" goordambe. Haddii ay tani dhacdo, waxaa lagu xakameyn karaa daaweyn ku habboon, si la mid ah sidi hore.



Ma joojin karaa daawooyinkayga xanuunka qalalka?

Waa laga yaabaa. Bukaano badan oo qaba dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn ayaa awooda in ay joojiyaan daawooyinkooda xanuunka qalalka. Dhakhtarkaaga neerfaha ama khabiirkaaga xanuunka qalalka ayaa kuu sheegi doona in aad joojiso daawadaada iyo in kale. Fadlan ha joojin daawooyinkaaga isla markiiba ama adiga oo aan helin talo caafimaad.

Ma awoodi doonaa in aan gaari kaxeeyo?

Waa suuragal. Xaddidaadaha gaari kaxeeynta waxaa go'aamiya gobolka. Gobolka Minnesota wuxuu xaddidaa gaari kaxeeynta muddo saddex bilood ah kadib dhacdooyinka aad awoodi waydo in aad toos u fadhido caawin la'aan ama aadan si caadi ah u jawaabi karin. Iyada oo ay ku xiran tahay dhacdooyinkaaga, gaari wadista ayaa laga yaabaa in la xaddido.

Ma la kala dhaxlaa?

Maya. Ma jirto caddayn hadda la hayo oo tilmaamaysa in la kala dhaxlo dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn.

Maxaan sameeyaa haddii aniga ama qof aan jeclahay uu qabo dhacdo aan xanuunka qalalka ahayn?

Kow waa badbaadada. Xusuusnow in dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn aanay ahayn kuwo qofku isku keeni karo. Waxaan rabnaa in aad badbaadsanaato adigoo qaba dhacdooyinka aan xanuunka qalalka

ahayn. Tani waxaa ku jiri kara in lagaa ilaaliyo in aad dhacdo ama ay wax kugu soo dhacaan inta aad xaalad ku jirto. Waa mid waxtar noqon karta in qofka la dhigo meel badbaado ah. Qofka loo rogo dhinaciisa dhamaadka dhacdada.

Xaaladaha badankooda, dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn si iskooda ah ayay isaga dhammaadaan. Isticmaalka daawooyinka sida lorazepam (Ativan®) ama diazepam (Valium®) oo loo isticmaalo in lagu joojiyo dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn laguma talinayo.

Haddii qofka la geeyo waax xaaladda degdegega ah, waxaa muhiim ah in xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka la siiyo macluumaadka qofka, oo ay ku jirto ka helitaanka dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn.

Dhakhtarkaaga waxaa laga yaabaa in uu ku siiyo qorshe looga jawaabo dhacdada aan xanuunka qalalka ahayn. Qorshahani wuxuu ka caawinayaa dadka in ay ogaadaan sida looga jawaab-celiyo marka xaalad dhacdo ay ku haysato. Waxaan qori doonaa kuwan si ay kuugu habboonaadaan shakhsi ahaan. Waxaan sharrixi doonaa dhacdooyinkaaga waxaana bixin doonaa talooyin gaar ah oo ku saabsan xaaladaada.

Maxaan u sheegaa dadka kale oo ku saabsan waxa aan qabo?

Inta aad rabto in aad dadka wax ooga sheegto caafimaadkaaga adiga ayay ku khuseysaa. Waxaa laga yaabaa in aad rabto in aad u sheegto in aad qabto dhacdooyinka aan xanuunka qalalka ahayn, kuwaasoo ah jawaabta maskaxdaada ay ka bixiso walbahaarka ama shooqga. Waxaad u sheegi kartaa in daaweynta aad filayso in aad ka fiicnaato oo aad ku noolaato nolol waxtar leh oo caadi ah. Haddii aad u aragto in ay habboon tahay, waxay noqon kartaa fikrad wanaagsan in aad talooyinka badbaadada iyo qorshaha jawaab-bixinta NEE la wadaagto xubnaha goyska ee mas'uulka ah, saaxiibada, ama asxaabta shaqo wadaagta.

Halkee ayaan ka heli karaa xog dheeraad ah?

Mu'asasada Xanuunka Qalalka ee Minnesota

<https://www.epilepsyfoundationmn.org>

Cilmiga Neerfaha Manchester

<https://www.manchesterneurosciences.com/departments/neuropsychology/ nead#Leaflets>

Akhris La Soo Jeediyay:

Suuxdimaha Aan Qalalka Ahayn ee Nafsaaniga ah: Hagaha Lorna Myers, Daabacaha PhD: Madasha Daabacaada Madaxa-Bannaan ee CreateSpace

Nala Soo Xiriir

ROSEVILLE HEALTH BUILDING
2720 FAIRVIEW AVE N, STE 100
ROSEVILLE, MN 55113



651-241-5290
Fakis 651-241-5248



www.mnepilepsy.org