## মই মোৰ মৃগী ৰোগক জানো

# মৃগীৰোগৰ

## বিষয়ে জানিবলগীয়া কথাবোৰ

### মৃগীৰোগ কি?

মৃগীৰোগ হৈছে মগজুৰ এনে এক ৰোগ য'ত স্নায়ুকোষে দেহলৈ সঠিকভাৱে সংকেত নিদিয়াৰ ফলত চিজাৰৰ সৃষ্টি হয়। চিজাৰ হৈছে মগজুৰ বৈদ্যুতিক কাৰ্য্যকলাপৰ অনিয়ন্ত্ৰিত বিস্ফোৰণ যিয়ে সংবেদন, আচৰণ, চেতনা আৰু পেশীৰ গতিবিধি সলনি কৰে।

### মৃগীৰোগৰ প্ৰাদুৰ্ভাৱ কিমান?

বিশ্বত প্ৰায় ৫ কোটি লোকৰ মৃগীৰোগ আছে। সেয়ে ই হৈ পৰিছে সমগ্ৰ বিশ্বত সচৰাচৰ বেছিকৈ দেখা স্নায়বিক ৰোগবোৰৰ ভিতৰত অন্যতম। ভাৰতত সামগ্ৰিকভাৱে মৃগীৰোগৰ প্ৰাদুৰ্ভাৱ প্ৰতি ১০০০ জনৰ ভিতৰত ৫.৫৯-১০ জন। ভাৰতত মৃগীৰোগ থকা এক কোটিৰো অধিক লোক আছে, এই সংখ্যা আমাৰ মুঠ জনসংখ্যাৰ প্ৰায় ১% তকৈ অধিক।

যিকোনো ব্যক্তিৰ যিকোনো বয়সতে মৃগীৰোগ আৰু চিজাৰ হ'ব পাৰে। সৰু ল'ৰা-ছোৱালী আৰু বয়সস্থ লোকৰ ক্ষেত্ৰত চিজাৰ আৰু মৃগী ৰোগ বেছিকৈ দেখা যায়।

### মৃগীৰোগৰ মূল কাৰণবোৰ কি কি?

মৃগীৰোগৰ সাধাৰণ কাৰণবোৰ হৈছে...

শিশুৰ ক্ষেত্ৰত- জন্মৰ সময়ত অক্সিজেনৰ অভাৱত ভুগা, মগজুত ৰক্তক্ষৰণ হোৱা, মাতৃয়ে ড্ৰাগছ সেৱন কৰিলে বা মগজুৰ গঠনৰ পৰিৱৰ্তন হ'লে।

প্ৰাপ্তবয়স্কৰ ক্ষেত্ৰত- জিনীয় কাৰক, মগজুৰ টিউমাৰ, মূৰত আঘাত পোৱা, মগজুৰ সংক্ৰমণ, ষ্ট্ৰোক বা মগজুৰ ৰক্তক্ষৰণ, মদ্যপান বা ড্ৰাগছ সেৱন।

### মৃগীৰোগ আৰোগ্য কৰিব পাৰিনে?

নোৱাৰি, মৃগীৰোগৰ কোনো নিৰাময় নাই, কিন্তু বহুতো চিকিৎসা বিকল্প আছে যিয়ে চিজাৰ নিয়ন্ত্ৰণ কৰাত সহায় কৰিব পাৰে। মৃগীৰোগ হোৱা বুলি ধৰা পৰা ১০ জনৰ ভিতৰত প্ৰায় ৬ জন লোক, উপযুক্ত চিকিৎসাৰ দ্বাৰা কেইবছৰমানৰ ভিতৰতে চিজাৰৰ পৰা মুক্তি পাব পাৰে।

### এজন মৃগীৰোগীয়ে স্বাভাৱিক জীৱন যাপন কৰিব পাৰেনে?

সঠিক চিকিৎসাৰ দ্বাৰা, আৰু চিজাৰৰ ক্ষেত্ৰত কি কৰিব লাগে সেই কথা জানিলে, মৃগী ৰোগ থকা বেছিভাগ লোকেই সম্পূৰ্ণ, সুস্থ জীৱন যাপন কৰে।

*এইয়া কেৱল তথ্য প্ৰদানৰ উদ্দেশ্যেহে। চিকিৎসীয় পৰামৰ্শ বা ৰোগ নিৰ্ণয়ৰ বাবে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লওক।*

# মৃগীৰোগৰ চিকিৎসাৰ

## বিষয়ে জানিবলগীয়া কথা

### ঔষধ, অস্ত্ৰোপচাৰ, চিজাৰ ডিভাইছ বা খাদ্য-প্ৰণালীকে ধৰি বিভিন্ন পদ্ধতিৰে মৃগীৰোগৰ চিকিৎসা কৰিব পাৰি।

**ঔষধ:** চিজাৰ নিয়ন্ত্ৰণৰ বাবে চিকিৎসকে দিয়া ঔষধক এন্টিএপিলেপ্টিক ঔষধ বোলা হয়। মৃগীৰোগ থকা প্ৰতি ৩ জনৰ ভিতৰত প্ৰায় ২ জনেই ঔষধৰ দ্বাৰা চিজাৰ নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পাৰিব। যদি এবিধ ঔষধে আপোনাৰ ক্ষেত্ৰত কাম নকৰে, তেন্তে চিকিৎসকে আন এবিধ ঔষধ যোগ কৰিব পাৰে বা ঔষধ সলনি কৰিব পাৰে, যেতিয়ালৈকে তেওঁলোকে আপোনাৰ বাবে সৰ্বোত্তম ঔষধ বিচাৰি নাপায়।

**অস্ত্ৰোপচাৰ:** কেতিয়াবা অস্ত্ৰোপচাৰৰ দ্বাৰা চিজাৰ আৰম্ভ হোৱা অংশৰ মগজুৰ কোষকলাৰ সৰু টুকুৰা এটা আঁতৰাই পেলাব পাৰি। যদি আপোনাৰ চিজাৰ অন্য চিকিৎসাৰ দ্বাৰা ভাল নহয় তেন্তে এইটো এটা বিকল্প চিকিতসা হ'ব পাৰে।

**ভেগাছ নাৰ্ভ ষ্টিমুলেচন (চিজাৰ ডিভাইছ):** ভেগাছ নাৰ্ভ ষ্টিমুলেচন পদ্ধতিত বুকুৰ বেৰত সৰু যন্ত্ৰ এটা সোমোৱাই দিয়া হয়। এই যন্ত্ৰটোৱে ভেগাছ নাৰ্ভৰ জৰিয়তে মগজুলৈ বৈদ্যুতিক সংকেত প্ৰেৰণ কৰে। ইয়াৰ ফলত চিজাৰ হোৱাৰ সঘনতা আৰু তীব্ৰতা হ্ৰাস কৰিব পাৰি। যদি আপোনাৰ চিজাৰ হোৱাটোত ঔষধে কাম নকৰে আৰু অস্ত্ৰোপচাৰৰ দ্বাৰা তাৰ চিকিৎসা কৰিব নোৱাৰি তেন্তে চিকিৎসকে এই পৰামৰ্শ দিব পাৰে।

**কিট'জেনিক ডায়েট:** মৃগীৰোগ থকা শিশু বা প্ৰাপ্তবয়স্কৰ যদি এই ৰোগ ঔষধৰ দ্বাৰা নিয়ন্ত্ৰণ নহয়, তেন্তে কিট'জেনিক ডায়েট হৈছে চিকিৎসাৰ অন্য এটা বিকল্প। কিট'জেনিক ডায়েব বা খাদ্য প্ৰণালী য'ত অন্তৰ্ভুক্ত থাকে চৰ্বিযুক্ত, কম কাৰ্বহাইড্ৰেটযুক্ত, নিয়ন্ত্ৰিত প্ৰটিনযুক্ত খাদ্য। এই ডায়েট হৈছে এক চিকিৎসা পদ্ধতি আৰু সাধাৰণতে অন্ততঃ দুটা উপযুক্ত ঔষধ ব্যৱহাৰৰ পাছত যদি ঔষদে কাম নকৰে তেতিয়াহে এই ডায়েট পদ্ধতি বিবেচনা কৰা হয়।

### মৃগী ৰোগ নিৰাময় কৰিব পাৰিনে?

নোৱাৰি, মৃগীৰোগৰ কোনো নিৰাময় নাই, কিন্তু বহুতো চিকিৎসা বিকল্প আছে যিয়ে চিজাৰ নিয়ন্ত্ৰণ কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।

### মৃগীৰোগৰ চিজাৰ প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰিনে?

হয় পাৰি, চিজাৰ প্ৰতিৰোধৰ আটাইতকৈ উত্তম উপায় হ'ল চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ মানি চলা আৰু নিৰ্দেশনা অনুসৰি ঔষধ গ্ৰহণ কৰা। চিকিৎসকৰ পৰা আগতীয়াকৈ পৰামৰ্শ গ্ৰহণ নকৰাকৈয়ে ঔষধৰ কোনো ডোজ নুখুৱাকৈ থাকিব নালাগে বা বন্ধ কৰিব নালাগে।

*এইয়া কেৱল তথ্য প্ৰদানৰ উদ্দেশ্যেহে। চিকিৎসীয় পৰামৰ্শ বা ৰোগ নিৰ্ণয়ৰ বাবে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লওক।*

# মৃগীৰোগী চিজাৰৰ প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ বিষয়ে জানিবলগীয়া কথা

### আপুনি যাৰ লগত আছে তেওঁৰ যদি টনিক-ক্লনিক চিজাৰ হৈছে (য'ত শৰীৰ জঠৰ হৈ পৰে, তাৰ পিছত সাধাৰণ পেশীৰ জোকাৰণি), তেন্তে চেষ্টা কৰক:

- শান্ত হৈ ব্যক্তিজনৰ লগত থাকক।
- তেওঁক আঘাতৰ পৰা সুৰক্ষিত কৰক আৰু বচাই ৰাখক।
- মূৰৰ তলত কোমল কিবা এটা ৰাখক আৰু টান কাপোৰ পিন্ধি থাকিলে ঢিলা কৰি দিয়ক।
- চিজাৰ শেষ হোৱাৰ পিছত, সিকাষলৈ বগৰাই দিয়ক (মুখত খাদ্য বা তৰল পদাৰ্থ থাকিলে লগে লগে অকলিয়াই দিবলৈ দিয়ক)।
- ব্যক্তিজন সুস্থ নোহোৱালৈকে আশ্বস্ত কৰক।
- চিজাৰৰ সময় গণনা কৰিব, যদি পাৰে।
- ৰোগীজনৰ মুখত একো দিব নালাগে বা ব্যক্তিজনক সংযত বা লৰচৰ নকৰিব, যেতিয়ালৈকে তেওঁ বিপদত পৰাৰ সম্ভাৱনা নাথাকে।

### যদি কোনো ব্যক্তি হুইল চেয়াৰ বা গাড়ীৰ চিটত বহি থকাৰ সময়ত চিজাৰ হয়:

- ব্যক্তিজনক ছিটবেল্ট পিন্ধি থাকিবলৈয়ে দিব (যদিহে ই আঘাতৰ কাৰণ নহয়)।
- হুইল চেয়াৰখনৰ ব্ৰেক লগাই দিয়ক।
- যদি হেলনীয়া কৰিব পৰা হুইল চেয়াৰ হয়, তেন্তে চিটটো হেলনীয়া কৰি সেই ঠাইত লক কৰি দিয়ক।
- চিজাৰ শেষ নোহোৱালৈকে তেওঁৰ মূৰটোত সমৰ্থন দিয়ক।
- মুখত থকা যিকোনো তৰল পদাৰ্থ ওলাই অহাত সুবিধা হোৱাকৈ ব্যক্তিজনক এফালে অলপমান হেলনীয়া কৰি দিব।

### যদি পানীত থকাৰ সময়ত চিজাৰ হয়:

- ব্যক্তিজনৰ মূৰটোত সমৰ্থন দিয়ক যাতে তেওঁৰ মুখখন পানীৰ পৰা ওলাই থাকে।
- সুচলভাৱে উশাহ লৈ থাকিব পৰাকৈ নাকটো ওপৰলৈ কৰি মূৰটো অলপ দাঙি পিছলৈ হেলনীয়া কৰি ৰাখক।
- যদি ব্যক্তিজন চুইমিং পুলত থাকে তেন্তে জোকাৰণি বন্ধ হ'লে পানীৰ পৰা আঁতৰাই আনিব লাগে। বিৰল পৰিস্থিতিত যদি জোকাৰণি বন্ধ নহয়, তেন্তে আনৰ পৰা সহায় লৈ ব্যক্তিজনক পানীৰ পৰা আঁতৰাই আনক।
- যদি ব্যক্তিজনৰ চাৰ্ফ কৰি থকা অৱস্থাত চিজাৰ হয়, তেন্তে তৎক্ষণাত পানীৰ পৰা উলিয়াই আনিব লাগে।
- পানীৰ পৰা উলিয়াই অনাৰ ঠিক পিছতে এম্বুলেন্স মাতিব লাগে। (মানুহজনে উশাহ লৈ থাকিলেও এনে কৰক, কিয়নো উশাহত পানী ইতিমধ্যে ভিতৰলৈ যাব পাৰে।)
- যদি ব্যক্তিজনে উশাহ-নিশাহ লোৱা নাই বা স্বাভাৱিকভাৱে উশাহ-নিশাহ লোৱা নাই, তেন্তে ব্যক্তিজনক ওপৰলৈ মুখ কৰি শুৱাই দিয়ক আৰু উপযুক্ত পদ্ধতিৰে চি.পি.আৰ. আৰম্ভ কৰক।

*এইয়া কেৱল তথ্য প্ৰদানৰ উদ্দেশ্যেহে। চিকিৎসীয় পৰামৰ্শ বা ৰোগ নিৰ্ণয়ৰ বাবে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লওক।*

# মৃগীৰোগৰ বাবে জীৱনশৈলী পৰিৱৰ্তনৰ বিবেচনা

তলত উল্লেখ কৰা জীৱনশৈলীৰ পৰিৱৰ্তনে মৃগীৰোগ নিয়ন্ত্ৰণ কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।

### টোপনি

পৰ্যাপ্তভাৱে টোপনি (এনিশাত ৭-৮ ঘণ্টা) গ্ৰহণে মগজুৰ স্বাস্থ্য উন্নত হোৱাত সহায় কৰে আৰু চিজাৰৰ সম্ভাৱনা হ্ৰাস কৰে।

### খাদ্য প্ৰণালী

গোটা শস্যৰ খাদ্য, প্ৰাকৃতিক খাদ্য খোৱাটোৱে সহায় কৰিব পাৰে। গোটা শস্যৰ খাদ্যসমূহক সামান্যভাৱে প্ৰসংস্কৰণ কৰা হয় আৰু ইয়াত পুষ্টিকৰ উপাদানৰ পৰিমাণ সৰ্বাধিক থাকে।

### ব্যায়াম

নিয়মিত ব্যায়ামে চিজাৰ নিয়ন্ত্ৰণ আৰু মগজুৰ কাৰ্যক্ষমতা উন্নত কৰাত সহায় কৰিব পাৰে। কিন্তু নতুন ব্যায়ামৰ ৰুটিন আৰম্ভ কৰাৰ আগতে ক্লিনিকেল কনচালটেণ্টৰ পৰা পৰামৰ্শ ল'ব লাগে।

### ট্ৰিগাৰ এৰাই চলক

চিজাৰৰ জ্ঞাত ট্ৰিগাৰ যেনে- তিৰবিৰাই থকা লাইট, ঔষধ আৰু মদ্যপান এৰাই চলক। আনকি এটা বা দুটা মদ্য ড্ৰিংকছ চিজাৰৰ ট্ৰিগাৰ হৈ পৰিব পাৰে।

### মানসিক চাপ নিয়ন্ত্ৰণ

আৱেগিক চাপ কমাই ৰখাটোৱে মৃগীৰোগ হোৱাৰ সম্ভাৱনা কম কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।

### ঔষধ

প্ৰেছক্ৰিপচন অনুসৰি ঔষধ গ্ৰহণ কৰক আৰু ঔষধৰ ডোজ নোখোৱাকৈ ৰৈ যোৱাটো এৰাই চলিবৰ বাবে ঔষধ গ্ৰহণৰ এক পৰিকল্পনা প্ৰস্তুত কৰি লওক।

*This is for informational purposes only. For medical advice or diagnosis, consult your doctor.*

# Things to know about Epilepsy

## What is Epilepsy?

Epilepsy is a brain disease where nerve cells don't signal properly, which causes seizures. Seizures are uncontrolled bursts of electrical activities that change sensations, behaviors, awareness and muscle movements.

## How common is Epilepsy?

Around 50 million people worldwide have epilepsy, making it one of the most common neurological diseases globally. The overall epilepsy prevalence in India is 5.59-10 per 1000. Over one crore patients who have epilepsy are in India, representing more than about 1% of our population.

Epilepsy and seizures can develop in any person at any age. Seizures and epilepsy are more common in young children and older people.

## What are the main causes of Epilepsy?

Most common causes for Epilepsy are...

In children - lack of oxygen during birth, bleeding in the brain, maternal drug use or changes in the structure of the brain.

In adults – Genetic factors, Brain Tumor, Head trauma, Brain infections, Stroke or brain haemorrhage, alcohol or drug use.

## Can Epilepsy be cured?

No there is no cure for epilepsy, but there are many treatment options that can help manage seizures. About 6 out of 10 people diagnosed with epilepsy can become seizure free within a few years with proper treatment.

## Can someone with Epilepsy live a normal life?

With the right therapy, and by knowing what to do in the event of a seizure, most people with epilepsy go on to lead full, healthy lives.

*This is for informational purposes only. For medical advice or diagnosis, consult your doctor.*

# Things to know about Epilepsy treatment

## Epilepsy can be treated with a variety of methods including Medication, Surgery, Seizure devices or Diet.

**Medication:** The medicines prescribed by your doctor to control your seizures are called antiepileptic drugs. Around 2 in every 3 people with epilepsy will be able to manage their seizures with medicines. If one medicine doesn't work for you, your doctor may add another one or change medicines, until they find the best one for you.

**Surgery:** Sometimes surgery can remove a small piece of brain tissue in the area that the seizures start from. This may be an option if your seizures don't get better with other treatments.

**Vagus nerve stimulation (Seizure devices):** Vagus nerve stimulation involves putting a small device in to the chest wall. The device sends out electrical signals to the brain through the vagus nerve. This can reduce the number and severity of seizures. Your doctor might recommend this if your seizures don't respond to medicines and can't be treated with surgery.

**Ketogenic Diet:** Ketogenic diet is one treatment option for children or adults with epilepsy whose seizures are not controlled with medications. The ketogenic diet is a high fat, low carbohydrate, controlled protein diet. This diet is a medical treatment and is usually only considered when at least two suitable medications have been tried and not worked.

## Can epileptic seizures be prevented?

Yes, the best way to prevent seizure is by following your doctor's advice and taking your medicines as prescribed. Don't skip doses or stop taking your medicine without first checking with your doctor.

*This is for informational purposes only. For medical advice or diagnosis, consult your doctor.*

## Things to know about
# Epileptic seizure first aid

### You are with someone having a tonic-clonic seizure (where the body stiffens, followed by general muscle jerking), try to:

- Stay calm and remain with the person.
- Keep them safe and protect them from injury.
- Place something soft under their head and loosen any tight clothing.
- After the seizure is over, roll them on their side (if they have food or fluid in their mouth, roll them onto their side immediately).
- Reassure the person until they recover.
- Time the seizure, if you can.
- Do not put anything into their mouth or restrain or move the person, unless they are in danger.

### If a person has a seizure when he is in a wheelchair or car seat:

- Leave the person seated with the seatbelt on (unless it is causing injury).
- Put the wheelchair brakes on.
- If it’s a tilt wheelchair, tilt the seat and lock in position.
- Support their head until the seizure has ended.
- Lean the person slightly to one side to aid drainage of any fluid in the mouth.

### If a seizures occurs in water:

- Support the person's head so their face is out of the water.
- Tilt their head back to ensure a clear airway.
- If the person is in a pool, remove them from the water when the jerking stops. In the rare circumstance the jerking does not stop, seek help from others and remove the person from the water.
- If the person is in the surf, remove them from the water immediately.
- Once out of the water, call for an ambulance immediately. (Do this even if the person is breathing, as they may have inhaled water)
- If they are not breathing, or not breathing normally, reposition the person onto their back and begin the appropriate form of CPR

*This is for informational purposes only. For medical advice or diagnosis, consult your doctor.*

# Lifestyle modification
## considerations for Epilepsy

Below lifestyle changes can help manage epilepsy.

### Sleep

Getting enough sleep (7–8 hours a night) can help improve brain health and reduce the risk of seizures.

### Diet

Eating a healthy diet of whole, natural foods can help. Whole foods are minimally processed and have the highest concentration of nutrients.

### Exercise

Regular exercise can help improve seizure control and cognitive function. However, you should consult with a clinical consultant before starting a new exercise routine.

### Avoid triggers

Avoid known seizure triggers, such as flashing lights, drugs, and alcohol. Even one or two drinks can trigger seizures.

### Stress management

Reducing emotional stress can help lower the risk of developing epilepsy.

### Medications

Take medications as prescribed and establish a medication plan to avoid missing doses.

*This is for informational purposes only. For medical advice or diagnosis, consult your doctor.*

Patient support initiative by

AVANTA

A Division of INTAS

INTAS

OHOMI 2213823