

আমি
মৃগীরোগের
কারণে ভীত নই



আমি আমার মৃগীরোগকে জানি

মৃগীরোগ

সম্পর্কে জানার বিষয়গুলি

📌 মৃগীরোগ কী?

মৃগীরোগ হল মস্তিষ্কের একটি অসুস্থতা যেখানে স্নায়ুকোষগুলি সঠিকভাবে সংকেত আদান-প্রদান করে না, যা ঋঁচুনির কারণ ঘটায়। ঋঁচুনিগুলি হল বৈদ্যুতিক কার্যকলাপগুলির অনিয়ন্ত্রিত বিস্ফোরণ যা অনুভূতি, আচরণ সচেতনতা এবং পেশি সঞ্চালনগুলির পরিবর্তন ঘটায়।

📌 মৃগীরোগ কতটা সাধারণ?

বিশ্বব্যাপী প্রায় 50 মিলিয়ন মানুষের মৃগীরোগ আছে, যা এটিকে পৃথিবীব্যাপী স্নায়বিক রোগগুলির মধ্যে সর্বাধিক সাধারণ করে। ভারতে মৃগীরোগের সামগ্রিক প্রাদুর্ভাব হল প্রতি 1000 জনের মধ্যে শতকরা 5.59-10। মৃগীরোগে আক্রান্ত রোগীদের মধ্যে এক কোটির অধিক মানুষ ভারতীয়, যারা আমাদের মোট জন সংখ্যার প্রায় 1% এর প্রতিনিধিত্ব করেন।

মৃগীরোগ এবং ঋঁচুনি যেকোনো ব্যক্তির ক্ষেত্রে যেকোনো বয়সেই সৃষ্টি হতে পারে। ঋঁচুনি এবং মৃগীরোগ হল অল্প বয়সী শিশু এবং বয়স্ক ব্যক্তিদের মধ্যে অধিকতরভাবে সাধারণ।

📌 মৃগীরোগের প্রধান কারণগুলি কি কি?

মৃগীরোগের সর্বাধিক সাধারণ কারণগুলি হল...

শিশুদের ক্ষেত্রে - জন্মের সময়ে অক্সিজেনের অভাব, মস্তিষ্কে রক্তস্রাব, মায়ের ওষুধ ব্যবহার অথবা মস্তিষ্কের কার্টামোর পরিবর্তন। প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে - জীনগত উপাদান, মস্তিষ্কের টিউমার, মাথায় আঘাত, মস্তিষ্কে সংক্রমণ, স্ট্রোক অথবা মস্তিষ্কে রক্তস্রাব, অ্যালকোহল অথবা মাদকদ্রব্যের নেশা।

📌 মৃগীরোগের কি উপশম হতে পারে?

না, মৃগীরোগের কোন উপশম হয় না, তবে এমন বহু চিকিৎসাভিত্তিক বিকল্প রয়েছে যেগুলি ঋঁচুনি নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করতে পারে। মৃগীরোগে আক্রান্ত 10 জনের মধ্যে প্রায় 6 জন, উপযুক্ত চিকিৎসার সাহায্যে কয়েক বছরের মধ্যেই ঋঁচুনি মুক্ত হতে পারেন।

📌 মৃগীরোগ আক্রান্ত একজন মানুষ কি একটি স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারেন?

সঠিক চিকিৎসার সাহায্যে, এবং একটি ঋঁচুনির সময়ে কী করতে হবে সেটি জেনে রাখার দ্বারা, মৃগীরোগে আক্রান্ত বহু মানুষই একটি পরিপূর্ণ, স্বাস্থ্যকর জীবন যাপন করতে পারেন।

এটি শুধুমাত্র তথ্যের উদ্দেশ্যে। চিকিৎসাগত পরামর্শ অথবা রোগ নির্ণয়ের জন্য, আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

মৃগীরোগের চিকিৎসা

সম্পর্কে জানার বিষয়গুলি

📌 মৃগীরোগের চিকিৎসা, ওষুধপত্র, শল্য চিকিৎসা, সিজার ডিভাইস অথবা খাদ্যতালিকাকে অন্তর্ভুক্ত করে, একটি বৈচিত্র্যপূর্ণ পদ্ধতির মাধ্যমে করা যেতে পারে।

ওষুধপত্র: আপনার ঋঁচুনি নিয়ন্ত্রণের উদ্দেশ্যে আপনার ডাক্তারবাবুর দ্বারা সুপারিশ করা ওষুধগুলিকে বলা হয় অ্যান্টিএপিলেপ্টিক ড্রাগস। মৃগীরোগে আক্রান্ত প্রত্যেক 3 জন ব্যক্তির মধ্যে প্রায় 2 জন ওষুধের সাহায্যে তাঁর ঋঁচুনিগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করতে সক্ষম হবেন। যদি একটি ওষুধ আপনার জন্য কাজ না করে, তাহলে আপনার চিকিৎসক অন্য একটি ওষুধ যোগ করতে অথবা ওষুধ বদল করতে পারেন, যতক্ষণ না তাঁরা আপনার জন্য সর্বোৎকৃষ্টটি খুঁজে পাচ্ছেন।

শল্যচিকিৎসা: কোন কোন সময়ে শল্যচিকিৎসা, যে অঞ্চলটির থেকে সেটি শুরু হচ্ছে সেটির থেকে একটি ছোট ব্রেন টিস্যু অপসারিত করতে পারে। যদি আপনার ঋঁচুনিগুলি অন্যান্য চিকিৎসাগুলির সাহায্যে ভালো না হয়, তাহলে এটি একটি বিকল্প হতে পারে।

ভেগাস নার্ভ স্টিমুলেশন (সিজার ডিভাইস): ভেগাস নার্ভ স্টিমুলেশন এর ক্ষেত্রে বুকের দেওয়ালের মধ্যে একটি ছোট যন্ত্র প্রবেশ করিয়ে রাখাকে সংশ্লিষ্ট করে। ডিভাইসটি ভেগাস নার্ভের মাধ্যমে মস্তিষ্কে বৈদ্যুতিক সংকেতগুলি প্রেরণ করে। এটি ঋঁচুনিগুলির সংখ্যা এবং তীব্রতার হ্রাস ঘটাতে পারে। যদি আপনার ঋঁচুনিগুলি ওষুধের প্রতি প্রতিক্রিয়া না করে এবং শল্যচিকিৎসার দ্বারা চিকিৎসা করা সম্ভব না হয়, তাহলে আপনার চিকিৎসক এটির সুপারিশ করতে পারেন।

কেটোজেনিক ডায়েট: কেটোজেনিক ডায়েট হল মৃগীরোগে আক্রান্ত শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য একটি চিকিৎসা বিকল্প যাদের ঋঁচুনিগুলি ওষুধের দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয় না। কেটোজেনিক ডায়েট হল একটি অধিক পরিমাণে চর্বি, কম কার্বোহাইড্রেট, নিয়ন্ত্রিত প্রোটিনভিত্তিক খাদ্যতালিকা এই খাদ্যতালিকাটি হল একি চিকিৎসাভিত্তিক ব্যবস্থা এবং সাধারণত শুধুমাত্র তখনই বিবেচনা করা হয় যখন কমপক্ষে দুটি উপযুক্ত চেষ্টা করার পরেও সেগুলি কাজ না করে।

📌 মৃগীরোগের ঋঁচুনিগুলিকে রোধ করা যেতে পারে?

হ্যাঁ, ঋঁচুনি রোধ করার সর্বোৎকৃষ্ট উপায় হল আপনার চিকিৎসকের পরামর্শগুলিকে অনুসরণ করা এবং সুপারিশ করা ওষুধগুলি খাওয়া। ডোজগুলিকে বাদ দিয়ে যাবেন না অথবা আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে আলোচনা না করে আপনার ওষুধগুলি বন্ধ করবেন না।

এটি শুধুমাত্র তথ্যের উদ্দেশ্যে। চিকিৎসাগত পরামর্শ অথবা রোগ নির্ণয়ের জন্য, আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

মৃগীরোগ সংক্রান্ত খিঁচুনির সময়ে প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানার বিষয়গুলি

✓ আপনি এমন একজনের সঙ্গে রয়েছেন, যার টনিক-ক্লোনিক খিঁচনি (শরীর শক্ত হয়ে যাওয়ার পরে পেশিগুলিতে ঝাঁকুনি হতে থাকে) হচ্ছে, নীচেরগুলি করার চেষ্টা করুন:

- ▶ শান্ত থাকুন এবং মানুষটির সঙ্গে থাকুন।
- ▶ তাঁকে নিরাপদে রাখুন এবং আঘাতপ্রাপ্ত হওয়া থেকে রক্ষা করুন।
- ▶ তাঁর মাথার নীচে নরম কিছু রাখুন এবং শরীরের সঙ্গে শক্তভাবে সঁটে থাকা পোশাক আলগা করে দিন।
- ▶ খিঁচুনি বন্ধ হলে, তাঁকে তাঁর একপাশ ফিরিয়ে শোয়ান (যদি তাঁর মুখ কোন খাবার অথবা তরল বস্তু থাকে, তাহলে তাঁকে অবিলম্বে পাশ ফেরান)।
- ▶ সম্পূর্ণ সুস্থ না হয়ে ওঠা পর্যন্ত তাঁকে আশ্রিত করুন।
- ▶ যদি পারেন, তাহলে কতক্ষণ খিঁচুনি হয়েছে সেটি মনে রাখুন।
- ▶ তাঁর মুখের মধ্যে কোন কিছু দেবেন না অথবা ব্যক্তিটির নড়া-চড়া করা জোর করে বন্ধ করার চেষ্টা করবেন না, যদি না তিনি বিপদের সম্মুখীন হন।

✓ যদি একজন ব্যক্তি একটি হুইলচেয়ারে অথবা একটি গাড়িতে বসে থাকাকালীন খিঁচুনিতে আক্রান্ত হন:

- ▶ মানুষটিকে সিটবেল্ট লাগানো অবস্থাতেই রাখুন (যদি না সেটি আঘাতের কারণ ঘটায়)।
- ▶ হুইলচেয়ারের ব্রেক আটকে রাখুন।
- ▶ যদি সেটি কাত করার মত একটি হুইলচেয়ার হয়, তাহলে আসন কাত করে সেই অবস্থায় লক করে রাখুন।
- ▶ খিঁচুনি বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত তাঁর মাথা ধরে থাকুন।
- ▶ মুখের মধ্যে থেকে যেকোনো তরল উপাদান বার হয়ে যাওয়ার জন্য ব্যক্তিটিকে একদিকে সামান্য ঝুঁকিয়ে রাখুন।

✓ যদি জলের মধ্যে একটি খিঁচুনির আক্রমণ ঘটে:

- ▶ মানুষটির মাথা ধরে রাখুন যাতে তাঁর মুখ জলের উপরে থাকে।
- ▶ বাতাস প্রবেশের পথ পরিষ্কার রাখার জন্য মাথা পিছনের দিকে হেলিয়ে রাখুন।
- ▶ যদি ব্যক্তিটি একটি পুলের মধ্যে থাকেন, তাহলে তাঁর ঝাঁকুনি বন্ধ হলে তাঁকে জল থেকে বাইরে আনুন। বিরল ঘটনার ক্ষেত্রে, ঝাঁকুনি বন্ধ না হলে, অন্যদের সাহায্য নিন এবং ব্যক্তিটিকে জল থেকে বাইরে আনুন।
- ▶ যদি মানুষটি ফেনার মধ্যে থাকেন, তাহলে তাঁকে অবিলম্বে জলের বাইরে আনুন।
- ▶ জলের বাইরে আনা হলে, অবিলম্বে একটি অ্যাম্বুলেন্স ডাকুন (ব্যক্তিটি শ্বাস নিলেও, এটি করুন, কারণ তিনি জল খেয়ে থাকতে পারেন)।
- ▶ যদি তিনি শ্বাস না নেন, অথবা স্বাভাবিকভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস না চলে, তাহলে ব্যক্তিটিকে চিত করে শোয়ান এবং উপযুক্তভাবে CPR দেওয়া শুরু করুন।

এটি শুধুমাত্র তথ্যের উদ্দেশ্যে। চিকিৎসাগত পরামর্শ অথবা রোগ নির্ণয়ের জন্য, আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

মৃগীরোগের জন্য জীবনশৈলীর সংশোধন বিবেচনাগুলি

নীচের জীবনশৈলীর সংশোধনগুলি মৃগীরোগ নিয়ন্ত্রণের ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারে

ঘুম

পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমনো (একটি রাতে 7-8 ঘন্টা) মস্তিষ্কের স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটাতে এবং খিঁচুনির ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে।

খাবার

সামগ্রিক, প্রাকৃতিক উপাদানগুলির দ্বারা প্রস্তুত একটি স্বাস্থ্যক খাদ্যতালিকা সাহায্য করতে পারে। সামগ্রিক খাদ্যগুলি হল নিম্নতমভাবে প্রক্রিয়াজাত এবং সেগুলিতে সর্বাধিক পরিমাণ পৌষ্টিক উপাদানগুলি বিদ্যমান থাকে।

ব্যায়াম

নিয়মিত ব্যায়াম খিঁচুনি নিয়ন্ত্রণ করতে এবং বোধভিত্তিক ক্রিয়া উন্নতি ঘটাতে সাহায্য করতে পারে। তবে, আপনাকে ব্যায়ামের একটি নতুন রুটিন শুরু করার আগে একজন চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

উদ্দীপকগুলিকে এড়িয়ে যান

খিঁচুনির জন্য উদ্দীপকগুলিকে এড়িয়ে যান, যেমন জ্বলতে-নিভতে থাকা আলো, ওষুধ এবং অ্যালকোহল। এমনকি একটি অথবা দুটি পানীয়ই খিঁচুনি সৃষ্টি করতে পারে।

মানসিক চাপের নিয়ন্ত্রণ

আবেগগত চাপগুলিকে হ্রাস করা মৃগীরোগ সৃষ্টি হওয়ার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে।

ওষুধপত্র

সুপারিশ করা অনুসারে ওষুধগুলি খান এবং ডোস বাদ যাওয়া এড়ানোর জন্য ওষুধ খাওয়ার একটি পরিকল্পনা তৈরি করুন।

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.

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.

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 seizure 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.

— Patient support initiative by —

