હું મારી વાઈની સમસ્યાથી વાકેફ છું

વાઈ
અંગે જાણવા જેવી બાબતો

વાઈ એટલે શું?

વાઈ એ મગજની બીમારી છે, જેમાં ચેતાકોષો યોગ્ય રીતે સિગ્નલ આપી શકતા નથી, જેના કારણે વાઈ આવે છે. વાઈ એ ઇલેક્ટ્રિકલ પ્રવૃત્તિઓનો અનિયંત્રિત વિસ્ફોટ છે, જે સંવેદનો, વર્તણૂક, સભાનતા અને સ્નાયુઓની હલનચલનને બદલી નાંખે છે.

વાઈ કેટલી કૉમન છે?

સમગ્ર વિશ્વમાં લગભગ 5 કરોડ લોકો વાઈની સમસ્યાથી પીડાય છે, જે તેને વિશ્વમાં સૌથી કૉમન ન્યુરોલોજિકલ બીમારી બનાવી દે છે. ભારતમાં એકંદરે દર 1000 લોકોમાંથી 5.59-10 લોકોને વાઈની સમસ્યા હોય છે. ભારતમાં વાઈની બીમારીથી પીડાતા એક કરોડથી વધારે દર્દીઓ ભારતની કુલ વસતીના 1% થવા જાય છે.

વાઈ અને આંચકી કોઈ પણ વ્યક્તિમાં કોઈ પણ વયે વિકસી શકે છે. સામાન્ય રીતે વાઈ અને આંચકીની બીમારી નાના બાળકો અને વૃદ્ધોમાં વધુ જોવા મળે છે.

વાઈના મુખ્ય કારણો કયા છે?

વાઈના સર્વસામાન્ય કારણો આ મુજબ છે...

જન્મ સમયે બાળકોને પૂરતો ઑક્સિજન ના મળવો, મગજમાં રક્તસ્રાવ થવો, માતા દ્વારા કોઈ ચોક્કસ દવાઓનો ઉપયોગ અથવા તો મગજના માળખાંમાં ફેરફાર થઈ જવો. પુખ્ત વયના લોકોમાં-આનુવંશિક પરિબળો, મગજમાં ગાંઠ, માથામાં ઈજા, મગજમાં ચેપ લાગવો, સ્ટ્રોક કે મગજનું હેમરેજ, આલ્કોહોલ કે ડ્રગ્સનો ઉપયોગ.

શું વાઈનો કોઈ ઇલાજ છે?

ના, વાઈનો કોઈ ઇલાજ નથી, પરંતુ સારવારના એવા ઘણાં વિકલ્પો છે, જે વાઈને નિયંત્રિત રાખવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. જેમને વાઈનું નિદાન થયું હોય તેવા 10માંથી 6 લોકોની જો યોગ્ય સારવાર કરવામાં આવે તો તેઓ થોડાં જ વર્ષોની અંદર આંચકીથી મુક્ત થઈ શકે છે.

શું વાઈની સમસ્યા ધરાવતી કોઈ વ્યક્તિ સામાન્ય જીવન જીવી શકે છે?

યોગ્ય સારવારની સાથે અને આંચકીની ઘટનામાં શું કરવું તેની જાણકારીની સાથે વાઈની સમસ્યા ધરાવતા મોટાભાગના લોકો સંપૂર્ણપણે તંદુરસ્ત જીવન જીવી શકે છે.

વાઈની સારવાર
અંગે જાણવા જેવી બાબતો

સારવારની વિવિધ પદ્ધતિઓની સાથે વાઈની સારવાર થઈ શકે છે, જેમાં દવાઓ, સર્જરી, વાઈ માટેના ઉપકરણો કે આહારનો સમાવેશ થાય છે.

દવાઓ: તમારી આંચકીઓને નિયંત્રિત કરવા માટે તમારા ડૉક્ટર દ્વારા સૂચવવામાં આવેલી દવાઓને એન્ટિએપિલેપ્ટિક ડ્રગ્સ કહેવામાં આવે છે. વાઈની સમસ્યા ધરાવતા 3માંથી 2 લોકો દવાઓની મદદથી તેમની આંચકીઓને નિયંત્રણમાં રાખી શકે છે. જો કોઈ એક દવા તમારા માટે કામ કરતી નથી તો, તમારા ડૉક્ટર અન્ય કોઈ દવા ઉમેરી શકે છે અથવા તો દવા બદલી શકે છે, જ્યાં સુધી તેમને તમારા માટે શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ ના મળે.

સર્જરી: ક્યારેક સર્જરી વડે જ્યાંથી આંચકી ઉત્પન્ન થતી હોય તેવા વિસ્તારમાંથી મગજના ટિશ્યૂના નાનકડાં ભાગને દૂર કરી શકાય છે. જો અન્ય કોઈ સારવારની મદદથી તમારી આંચકીની સમસ્યા સુધરી શકે નહીં તો, આ પણ એક વિકલ્પ છે.

વેગસ નર્વ સ્ટિમ્યુલેશન (સીઝર ડીવાઇસ): વેગસ નર્વ સ્ટિમ્યુલેશનમાં છાતીની દિવાલમાં નાનકડું ઉપકરણ મૂકવામાં આવે છે. આ ઉપકરણ વેગસ નર્વ મારફતે મગજને ઇલેક્ટ્રિકલ સિગ્નલો મોકલે છે. તે આંચકીની સંખ્યા અને તીવ્રતાને ઘટાડી શકે છે. જો તમારી આંચકીઓ દવાઓ વડે નિયંત્રણમાં આવી શકે નહીં કે સર્જરી વડે પણ તેની સારવાર થઈ શકે નહીં તો, તમારા ડૉક્ટર તેની ભલામણ કરી શકે છે.

કીટોજેનિક ડાયેટ: કીટોજેનિક ડાયેટ જેમની આંચકીઓ દવાઓથી નિયંત્રિત ના થતી હોય તેવા વાઈની સમસ્યા ધરાવતા બાળકો અને પુખ્ત વયના લોકો માટે સારવારનો એક વિકલ્પ છે. કીટોજેનિક ડાયેટ એ ચરબીની વધારે માત્રા, કાર્બોહાઇડ્રેટની ઓછી માત્રા ધરાવતી નિયંત્રિત પ્રોટીન ડાયેટ છે. આ ડાયેટ એક તબીબી સારવાર છે અને તેને સામાન્ય રીતે ત્યારે જ ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે, જ્યારે ઓછામાં ઓછી બે અનુકૂળ આવે તેવી દવાઓને અજમાવી જોવામાં આવી હોય અને તેણે કામ કર્યું ના હોય ત્યારે.

શું વાઈને કારણે આવતી આંચકીઓને નિવારી શકાય?

હા, તમારા ડૉક્ટરની સલાહનું પાલન કરવું અને તમને સૂચવ્યાં મુજબ દવાઓ લેવી એ આંચકીને નિવારવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે. તમારા ડૉઝને ચૂકી જશો નહીં કે તમારા ડૉક્ટરની સલાહ લીધાં વગર જાતે જ તમારી દવાઓ લેવાનું બંધ કરી દેશો નહીં.

વાઈને કારણે આવતી આંચકીના પ્રાથમિક ઉપચાર
વિશે જાણવા જેવી બાબતો

તમે જો કોઈ એવી વ્યક્તિની સાથે હો જેમને ટોનિક-ક્લોનિક આંચકી (જેમાં શરીર અક્કડ થઈ જાય, જેના પછી સ્નાયુઓ આંચકા મારવા લાગે) આવતી હોય તો, આ અજમાવો:

- શાંત રહેવાનો પ્રયત્ન કરો અને આ વ્યક્તિની સાથે રહો.
- તેમને સલામત રાખો અને તેમને કોઈ ઈજા ના થાય તેનું ધ્યાન રાખો.
- તેમના માથાની નીચે કોઈ નરમ વસ્તુ મૂકો અને તેમણે જો કોઈ ચુસ્ત કપડાં પહેર્યાં હોય તો તેને ઢીલા કરો.
- આંચકીની ઘટના પૂરી થઈ જાય તે પછી તેમને એક પડખે ફેરવી દો (જો તેમના મોંમાં કોઈ ખોરાક કે પ્રવાહી હોય તો તેમને તરત જ તેમની તરફ ફેરવી દો).
- જ્યાં સુધી આ વ્યક્તિ ઠીક ના થઈ જાય ત્યાં સુધી તેમને આશ્વાસન આપો.
- જો શક્ય હોય તો આંચકીનો સમયગાળો નોંધી લો.
- જો તેમને કોઈ જોખમ ના હોય ત્યાં સુધી આવી વ્યક્તિના મોંમાં કંઈ પણ મૂકશો નહીં કે તેમને રોકશો કે ખસેડશો નહીં.

જો કોઈ વ્યક્તિ વ્હિલચેર કે કારની સીટમાં બેઠી હોય અને તેમને આંચકી આવે તો:

- આ વ્યક્તિને સીટમાં જ બેસાડી રાખો (જ્યાં સુધી તેમને ઈજા થવાની શક્યતા ના હોય).
- વ્હિલચેરની બ્રેક લગાવી દો.
- જો વ્હિલચેર ઝુકેલી હોય તો, સીટને પણ ઝુકાવી દો અને તેને તે જ સ્થિતિમાં લૉક કરી દો.
- આંચકીની ઘટના પૂરી ના થઈ જાય ત્યાં સુધી તેમના માથાને સપોર્ટ આપો.
- તેમના મોંમાં રહેલા કોઈ પ્રવાહીને બહાર કાઢવામાં મદદરૂપ થવા માટે આ વ્યક્તિને એક તરફ થોડાં ઝુકાવો.

જો આંચકી પાણીમાં હો ત્યારે આવે તો:

- તે વ્યક્તિના માથાને સપોર્ટ આપો, જેથી કરીને તેમનો ચહેરો પાણીની બહાર રહે.
- તેમનો વાયુમાર્ગ ખુલ્લો હોય તેની ખાતરી કરવા માટે તેમના માથાને સીધું કરો.
- જો વ્યક્તિ સ્વિમિંગ પૂલમાં હોય, તો જ્યારે જર્કિંગ બંધ થઈ જાય ત્યારે તેમને પાણીમાંથી બહાર કાઢો. જો કોઈ દુર્લભ પરિસ્થિતિમાં જર્કિંગ બંધ થાય જ નહીં, તો અન્ય લોકોની મદદથી આ વ્યક્તિને પાણીમાંથી બહાર કાઢો.
- જો આ વ્યક્તિ સર્ફ કરી રહી હોય તો, તેમને તરત જ પાણીમાંથી બહાર કાઢો.
- એકવાર તેઓ પાણીમાંથી બહાર આવી જાય તે પછી તરત જ એમ્બ્યુલન્સને બોલાવો. (જો આ વ્યક્તિ શ્વાસ લઈ રહી હોય તો પણ આમ કરો, કારણ કે, તેમના શ્વાસમાં પાણી જતું રહ્યું હોય તેમ બની શકે છે).
- જો તેઓ શ્વાસ લઈ રહ્યાં ના હોય કે સામાન્ય રીતે શ્વાસ લઈ રહ્યાં ના હોય તો, આ વ્યક્તિને પીઠ પર સુવાડો અને તેમને યોગ્ય રીતે સીપીઆર આપો.

આ ફક્ત માહિતીના હેતુ માટે છે. તબીબી સલાહ કે નિદાન માટે તમારા ડૉક્ટરની સલાહ લો.

વાઈ માટે જીવનશૈલીમાં
કરવા જેવા ફેરફારો

અહીં નીચે જીવનશૈલીમાં કેટલાક ફેરફારો સૂચવવામાં આવ્યાં છે, જે તમારી વાઈની સમસ્યાને નિયંત્રિત કરવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.

ઊંઘ
પૂરતી ઊંઘ (એક રાતમાં 7-8 કલાક) લેવાથી તમારા મગજના સ્વાસ્થ્યને સુધારવામાં અને વાઈ આવવાના જોખમને ઘટાડવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.

આહાર
કોઈ પણ કૃત્રિમ પદાર્થ ઉમેર્યા વગરનો કુદરતી આહાર ખાવાથી મદદ મળી શકે છે. કૃત્રિમ પદાર્થ ઉમેર્યા વગરના કુદરતી આહારને નહીવત્ પ્રોસેસ કરવામાં આવેલો હોય છે અને તેમાં પોષકતત્વો સૌથી વધારે માત્રામાં હોય છે.

કસરત
નિયમિતપણે કસરત કરવાથી વાઈ પરનું નિયંત્રણ અને કોગ્નિટિવ કામગીરી સુધરી શકે છે. જોકે, કસરતનું નવું રૂટિન શરૂ કરતાં પહેલાં તમારે ક્લિનિકલ કન્સલ્ટન્ટની સલાહ લેવી જોઈએ.

ઉત્પ્રેરકો (ટ્રિગર્સ)ને ટાળો
તમારી જાણમાં હોય તેવા વાઈના ઉત્પ્રેરકો (ટ્રિગર્સ)ને ટાળો, જેમ કે, આંખો આંજી દેનારો પ્રકાશ, ડ્રગ્સ અને આલ્કોહોલ. એકાદ-બે ડ્રિંક લેવાથી પણ વાઈ ટ્રિગર થઈ શકે છે.

તણાવનું મેનેજમેન્ટ
ભાવનાત્મક તણાવને ઘટાડવાથી વાઈ વિકસવાનું જોખમ ઘટાડવામાં મદદ મળી શકે છે.

દવાઓ
તમને સૂચવવામાં આવ્યાં મુજબ દવાઓ લો અને ડૉઝ ભૂલી જવાનું ટાળવા માટે દવાનો પ્લાન નિર્ધારિત કરો.

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.

Patient support intiative by

AVANTA
A Division of INTAS

INTAS