

मुझे
मिर्गी
का भय नहीं है



मुझे मिर्गी की जानकारी है

मिर्गी के बारे में जानने योग्य बातें

✔ मिर्गी क्या है?

मिर्गी मस्तिष्क का एक रोग है जिसमें तंत्रिका कोशिकाएँ ठीक से संकेत नहीं देती हैं, जिसके कारण दौरे पड़ते हैं। ये दौरे विद्युत क्रियाओं के अनियंत्रित विस्फोट होते हैं जो संवेदनाओं, व्यवहारों, सजगता और मांसपेशियों की क्रियाओं को बदल देते हैं।

✔ विश्व में मिर्गी का विस्तार कितना है?

दुनिया भर में लगभग 50 मिलियन लोगों को मिर्गी है, जिसके चलते यह वैश्विक स्तर पर सबसे आम न्यूरोलॉजिकल रोगों में से एक है। भारत में मिर्गी का कुल प्रचलन 5.59-10 प्रति 1000 है। भारत में मिर्गी के एक करोड़ से अधिक मरीज हमारी आबादी का लगभग 1% से अधिक हैं। मिर्गी और दौरे किसी भी व्यक्ति को किसी भी उम्र में हो सकते हैं। छोटे बच्चों और वृद्ध लोगों में दौरे और मिर्गी आम तौर पर अधिक पाई जाती है।

✔ मिर्गी के मुख्य कारण क्या हैं?

मिर्गी के सबसे आम कारण हैं...

बच्चों में-जन्म के दौरान ऑक्सीजन की कमी, मस्तिष्क में रक्तस्राव, माँ द्वारा नशीली दवाओं का उपयोग या मस्तिष्क की संरचना में परिवर्तन। वयस्कों में - आनुवांशिक कारक, मस्तिष्क ट्यूमर, सिर में चोट, मस्तिष्क में संक्रमण, स्ट्रोक या मस्तिष्क रक्तस्राव, शराब या नशीली दवाओं का उपयोग।

✔ क्या मिर्गी ठीक हो सकती है?

नहीं, मिर्गी का कोई इलाज नहीं है, लेकिन उपचार के ऐसे कई विकल्प हैं जो दौरे को नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं। मिर्गी से पीड़ित लगभग 10 में से 6 लोग उचित उपचार के साथ कुछ वर्षों के भीतर दौरे से मुक्त हो सकते हैं।

✔ क्या मिर्गी से पीड़ित व्यक्ति सामान्य जीवन जी सकता है?

सही उपचार के साथ, और यह जानकर कि दौरे की स्थिति में क्या करना है, मिर्गी से पीड़ित अधिकतर लोग भरापूरा, स्वस्थ जीवन जीते हैं।

इसका प्रयोजन केवल सूचना देना है। चिकित्सीय सलाह या निदान के लिए, अपने डॉक्टर से परामर्श करें।

मिर्गी के उपचार के बारे में जानने योग्य बातें

✔ मिर्गी का इलाज कई तरीकों से किया जा सकता है, जिसमें दवा, सर्जरी, दौरा रोकने वाले उपकरण या आहार शामिल हैं।

दवा: आपके दौरे को नियंत्रित करने के लिए आपके डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाओं को एंटीएपिलेप्टिक दवाएँ कहा जाता है। मिर्गी से पीड़ित हर 3 में से लगभग 2 लोग दवाओं से अपने दौरे को नियंत्रित कर पाएंगे। यदि एक दवा आप पर असर नहीं करती है, तो आपका डॉक्टर दूसरी दवा जोड़ सकता है या दवा बदल सकता है, जब तक कि उन्हें आपके लिए सबसे अच्छी दवा न मिल जाए।

सर्जरी: कभी-कभी सर्जरी से उस हिस्से से मस्तिष्क के ऊतक का एक छोटा सा टुकड़ा निकाला जा सकता है जहाँ से दौरे शुरू होते हैं। यह एक विकल्प हो सकता है यदि आपके दौरे अन्य उपचारों से ठीक नहीं होते हैं।

वेगस तंत्रिका उत्तेजना (दौरा उपकरण): वेगस तंत्रिका उत्तेजना में छाती की दीवार में एक छोटा सा उपकरण लगाया जाता है। यह उपकरण वेगस तंत्रिका के माध्यम से मस्तिष्क को विद्युत संकेत भेजता है। यह दौरे की संख्या और उग्रता को कम कर सकता है। यदि आपके दौरे दवाओं से ठीक नहीं होते हैं और सर्जरी से उनका उपचार नहीं किया जा सकता है, तो आपका डॉक्टर इस विकल्प की सलाह दे सकता है।

कीटोजेनिक आहार: मिर्गी से पीड़ित जिन बच्चों या वयस्कों के दौरे दवाओं से नियंत्रित नहीं होते, उनके लिए कीटोजेनिक आहार उपचार का एक विकल्प है। कीटोजेनिक आहार अधिक वसा, कम कार्बोहाइड्रेट, नियंत्रित प्रोटीन युक्त आहार है। यह आहार एक चिकित्सीय उपचार है और आमतौर पर केवल तभी विचार किया जाता है जब कम से कम दो उपयुक्त दवाओं की कोशिश की गई हो और उनका असर न हुआ हो।

✔ क्या मिर्गी के दौरे को रोका जा सकता है?

हां, दौरे को रोकने का सबसे अच्छा तरीका है अपने डॉक्टर की सलाह को मानना और अपनी दवाइयों को निर्धारित विधिनुसार लेना। दवा की खुराक छूट न जाए या डॉक्टर से पूछे बिना अपनी दवा लेना बंद न करें।

इसका प्रयोजन केवल सूचना देना है। चिकित्सीय सलाह या निदान के लिए, अपने डॉक्टर से परामर्श करें।

मिर्गी के दौरों के प्राथमिक उपचार के बारे में जानने योग्य बातें

✔ यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ हैं जिसे टॉनिक - क्लोनिक दौरा पड़ रहा है (जिसमें शरीर अकड़ जाता है, जिसके बाद सामान्य मांसपेशियों में झटके आते हैं), तो यह प्रयास करें:

- ▶ शांत रहें और उस व्यक्ति के साथ रहें।
- ▶ उन्हें सुरक्षित रखें और चोट से बचाएं।
- ▶ उनके सिर के नीचे कोई नरम चीज़ रखें और किसी भी तंग कपड़े को ढीला करें।
- ▶ दौरा खत्म होने के बाद, उन्हें करवट से लिटाएँ (यदि उनके मुँह में भोजन या तरल पदार्थ है, तो उन्हें तुरंत करवट से लिटाएँ)।
- ▶ जब तक वे ठीक न हो जाएँ, तब तक व्यक्ति को आश्वस्त करें।
- ▶ यदि हो सके, तो दौरों का समय का हिसाब रखें।
- ▶ उनके मुँह में कुछ न डालें या उन्हें रोकेँ या हिलाएँ नहीं, जब तक वे खतरे से बाहर न हो जाएँ।

✔ यदि किसी व्यक्ति को व्हीलचेयर या कार की सीट पर बैठा हुआ दौरा पड़ता है:

- ▶ उस व्यक्ति को सीटबेल्ट लगाकर बैठा रहने दें (यदि इससे चोट न लग रही हो)।
- ▶ व्हीलचेयर के ब्रेक लगाएँ।
- ▶ यदि यह झुकने वाली व्हीलचेयर है, तो सीट को झुकाएँ और उस पोजीशन को लॉक करें।
- ▶ जब तक दौरा समाप्त न हो जाए, तब तक उसके सिर को सहारा दें।
- ▶ मुँह में रखे किसी भी तरल पदार्थ को निकालने के लिए व्यक्ति को एक तरफ़ थोड़ा सा झुकाएँ।

✔ यदि पानी में दौरा पड़ता है:

- ▶ व्यक्ति के सिर को सहारा दें ताकि उसका चेहरा पानी से बाहर रहे।
- ▶ अबाध वायुमार्ग सुनिश्चित करने के लिए उसके सिर को पीछे की ओर झुकाएँ।
- ▶ यदि व्यक्ति पूल में है, तो झटके बंद होने पर उसे पानी से बाहर निकालें। असामान्य परिस्थितियों में झटके बंद न होने पर, दूसरों से मदद लें और व्यक्ति को पानी से बाहर निकालें।
- ▶ यदि व्यक्ति सर्फ़ में है, तो उसे तुरंत पानी से बाहर निकालें।
- ▶ पानी से बाहर निकलने के बाद, तुरंत एम्बुलेंस को बुलाएं। (ऐसा तब भी करें जब व्यक्ति सांस ले रहा हो, क्योंकि हो सकता है कि उसने पानी अंदर ले लिया हो)।
- ▶ अगर वह सांस नहीं ले रहा है या सामान्य रूप से सांस नहीं ले रहा है, तो व्यक्ति को उसकी पीठ के बल लिटा दें और उचित तरीके से सीपीआर शुरू करें।

मिर्गी के लिए जीवनशैली में बदलाव करने के विचार

जीवनशैली में निम्नलिखित बदलाव मिर्गी को नियंत्रित करने में सहायक हो सकते हैं।

✔ नींद

पर्याप्त नींद (रात में 7-8 घंटे) लेने से मस्तिष्क के स्वास्थ्य में सुधार और दौरों पड़ने के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है।

✔ आहार

साबुत, प्राकृतिक खाद्य पदार्थों से बना स्वास्थ्यवर्धक आहार खाने से मदद मिल सकती है। साबुत खाद्य पदार्थ का प्रसंस्करण बहुत कम होता है और उनमें पोषक तत्वों की अधिकतम मात्रा होती है।

✔ व्यायाम

नियमित व्यायाम से दौरों को नियंत्रित करने और संज्ञानात्मक कार्य को बेहतर बनाने में मदद मिल सकती है। लेकिन, आपको व्यायाम की कोई नई दिनचर्या शुरू करने से पहले नैदानिक सलाहकार से परामर्श करना चाहिए।

✔ ट्रिगर से बचें

दौरों पड़ने के जाने-पहचाने ट्रिगर से बचें जैसेकि चमकती रोशनी, ड्रग्स और शराब। एक या दो ट्रिगर्स भी दौरों को ट्रिगर कर सकते हैं।

✔ तनाव प्रबंधन

भावात्मक तनाव को कम करने से मिर्गी के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है।

✔ दवाएँ

दवाएँ निर्धारित विधिनुसार लें और दवा लेने की योजना बनाएं ताकि कभी भूलवश खुराक न छूट जाए।

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 —

