

ನಾನು
ಅಪಸ್ಮಾರಕ್ಕೆ
ಹೆದರುವುದಿಲ್ಲ



ನನ್ನ ಅಪಸ್ಮಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ

ಅಪಸ್ಕಾರ ಕುರಿತಂತೆ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

✔ ಅಪಸ್ಕಾರ ಎಂದರೇನು?

ಅಪಸ್ಕಾರ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಮೆದುಳಿನ ರೋಗವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ನರ ಕೋಶಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಸಂಕೇತ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ, ಇದು ಮೂರ್ಛೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರ್ಛೆಗಳು ವಿದ್ಯುತ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಸ್ಫೋಟಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅವು ಸಂವೇದನೆಗಳು, ನಡವಳಿಕೆಗಳು, ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸ್ವಾಯಂವಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತವೆ.

✔ ಅಪಸ್ಕಾರ ಎಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ?

ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರು 50 ದಶಲಕ್ಷ ಜನರು ಅಪಸ್ಕಾರ ಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ಅಪಸ್ಕಾರ ವ್ಯಾಪಕತೆಯು 1000 ಕ್ಕೆ 5.59-10 ಆಗಿದೆ. ಅಪಸ್ಕಾರ ಪೀಡಿತ ಒಂದು ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಿಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ, ಇದು ನಮ್ಮ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ 1ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಪಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಮೂರ್ಛೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಛೆ ಮತ್ತು ಅಪಸ್ಕಾರ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.

✔ ಅಪಸ್ಕಾರದ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಯಾವುವು?

ಅಪಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ...

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ - ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಮೃಜನಕದ ಕೊರತೆ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ತಾಯಿಯ ಔಷಧ ಬಳಕೆ ಅಥವಾ ಮೆದುಳಿನ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ - ಅನುವಂಶಿಕ ಅಂಶಗಳು, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ, ತಲೆಗೆ ಗಾಯ, ಮೆದುಳಿನ ಸೋಂಕುಗಳು, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಅಥವಾ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಮದ್ಯಪಾನ ಅಥವಾ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆ.

✔ ಅಪಸ್ಕಾರವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದೇ?

ಇಲ್ಲ, ಅಪಸ್ಕಾರವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೂರ್ಛೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವಂತಹ ಹಲವಾರು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಆಯ್ಕೆಗಳಿವೆ. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಪಸ್ಕಾರ ಪೀಡಿತ 10 ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ 6 ಮಂದಿ ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಛೆಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಬಹುದು.

✔ ಅಪಸ್ಕಾರ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನ ಜೀವಿಸಬಹುದೇ?

ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದಿಗೆ, ಮತ್ತು ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ, ಅಪಸ್ಕಾರ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬಹುದು.

ಅಪಸ್ಕಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕುರಿತಂತೆ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

✔ ಔಷಧೋಪಚಾರ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮೂರ್ಛೆ ಸಾಧನಗಳು ಅಥವಾ ಪಠ್ಯಾಹಾರ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಅಪಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು.

ಔಷಧೋಪಚಾರ: ನಿಮ್ಮ ಮೂರ್ಛೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸೂಚಿಸಲ್ಪಡುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಎಪಿಲೆಪ್ಟಿಕ್ ಔಷಧಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಪಸ್ಕಾರ ಪೀಡಿತ ಪ್ರತಿ 3 ಮಂದಿಯ ಪೈಕಿ ಸುಮಾರು 2 ಮಂದಿಗೆ ಔಷಧಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಅಪಸ್ಕಾರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ಒಂದು ಔಷಧ ನಿಮಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗಾಗಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಮತ್ತೊಂದು ಔಷಧವನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೂರ್ಛೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗುವ ಜಾಗದಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಕೋಶದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಭಾಗವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೊಲಗಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮೂರ್ಛೆ ಇತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಉತ್ತಮವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಇದು ಒಂದು ಆಯ್ಕೆಯಾಗಬಹುದು.

ವೇಗಸ್ ನರ್ವ್ ಸ್ಟಿಮ್ಯುಲೇಷನ್ (ಮೂರ್ಛೆ ಸಾಧನಗಳು) : ವೇಗಸ್ ನರಗಳ ಪ್ರಚೋದನೆಯು ಎದೆಯ ಗೋಡೆಗೆ ಸಣ್ಣ ಸಾಧನದ ಅಳವಡಿಕೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಧನವು ವೇಗಸ್ ನರದ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂರ್ಛಾಪೀಡಿತವಾಗುವ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೂರ್ಛೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಬಹುದು.

ಕೀಟೋಜೆನಿಕ್ ಪಠ್ಯಾಹಾರ: ಔಷಧಗಳಿಂದ ಮೂರ್ಛೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗದ ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಅಪಸ್ಕಾರ ಪೀಡಿತ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಕೀಟೋಜೆನಿಕ್ ಪಠ್ಯಾಹಾರವು ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. ಕೀಟೋಜೆನಿಕ್ ಪಠ್ಯಾಹಾರವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬು, ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಅಂಶ ಸಹಿತ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಈ ಪಠ್ಯಾಹಾರವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಸೂಕ್ತವಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಅವುಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

✔ ಎಪಿಲೆಪ್ಟಿಕ್ ಮೂರ್ಛೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದೇ?

ಹೌದು, ಮೂರ್ಛೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವರಿಂದ ಸೂಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. ಡೋಸ್ ಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸದ ಹೊರತು ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ.

ಎಪಿಲೆಪ್ಟಿಕ್ ಮೂರ್ಛೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕುರಿತು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

✓ **ಟಾನಿಕ್-ಕ್ಲೋನಿಕ್ ಮೂರ್ಛೆ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಇದ್ದಲ್ಲಿ, (ದೇಹ ಬಿಗಿತಗೊಳ್ಳುವ, ಸಾಧಾರಣ ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾಗುವ), ಹೀಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ:**

- ▶ ಶಾಂತವಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೇ ಇರಿ.
- ▶ ಅವರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸಿ ಮತ್ತು ಗಾಯವಾಗದಂತೆ ಅವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ.
- ▶ ಅವರ ತಲೆಯ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮೃದುವಾದ ಟವೆಲ್ ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಉಡುಗೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ.
- ▶ ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದು ನಿಂತರೆ ನಂತರ, ಅವರನ್ನು ಪುನಃ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ (ಅವರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಅವರನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ)
- ▶ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಅವರೊಂದಿಗಿರಿ.
- ▶ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದ ಸಮಯವನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- ▶ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರದ ಹೊರತು, ಅವರ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಏನನ್ನೂ ನೀಡಬೇಡಿ, ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಡಿ, ಅಥವಾ ಕದಲಿಸಬೇಡಿ.

✓ **ವ್ಯಕ್ತಿ ಗಾಲಿ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಕಾರ್ ಸೀಟ್ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿದ್ದಾಗ ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದರೆ:**

- ▶ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೀಟ್ ಬೆಲ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಡಿ. (ಅದು ಗಾಯವುಂಟುಮಾಡದ ಹೊರತು).
- ▶ ಗಾಲಿಕುರ್ಚಿಗೆ ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕಿ.
- ▶ ಅದು ಓರಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಗಾಲಿ ಕುರ್ಚಿಯಾದಲ್ಲಿ, ಆಸನವನ್ನು ಓರೆಯಾಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಕ್ ಮಾಡಿ.
- ▶ ಅವರ ಮೂರ್ಛೆ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ಅವರ ತಲೆಗೆ ಆಸರೆ ನೀಡಿ.
- ▶ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಯಾವುದೇ ದ್ರವ ಹೊರಬರುವಂತೆ ಮಾಡಲು, ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ಒರಗಿಸಿ.

✓ **ನೀರಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮೂರ್ಛೆ ಉಂಟಾದರೆ:**

- ▶ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಖ ನೀರಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಇರುವಂತೆ ಅವರ ತಲೆಗೆ ಆಸರೆ ನೀಡಿ.
- ▶ ಅವರ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಓರಿ ಮಾಡಿ, ಶ್ವಾಸವಾಡುವ ಹಾದಿ ಮುಕ್ತವಾಗುವುದನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ▶ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೊಳದಲ್ಲಿಿದ್ದರೆ, ಜರ್ಕಿಂಗ್ ನಿಂತಾಗ ಅವರನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ. ಅಪರೂಪದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜರ್ಕಿಂಗ್ ನಿಲ್ಲದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಇತರರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ.
- ▶ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸರ್ಫ್ ನಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ತಕ್ಷಣವೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ.
- ▶ ನೀರಿನಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದಾದ ನಂತರ, ತಕ್ಷಣವೇ ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ. (ವ್ಯಕ್ತಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೂಡಾ, ಅವರು ನೀರು ಕುಡಿದಿರಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ.)
- ▶ ಅವರು ಉಸಿರಾಡದಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಡ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವರ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಿಪಿಆರ್ ನ ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ.

ಇದು ಕೇವಲ ಮಾಹಿತಿ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಅಥವಾ ರೋಗನಿರ್ಣಯಕ್ಕಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ.

ಅಪಸ್ಮಾರಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವನಶೈಲಿ

ಬದಲಾವಣೆ ಪರಿಗಣನೆಗಳು

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅಪಸ್ಮಾರ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು.

✓ **ನಿದ್ರೆ**

ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ (ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ 7-8 ಗಂಟೆಗಳು) ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಮೂರ್ಛೆಯ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು.

✓ **ಪಠ್ಯಾಹಾರ**

ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆ ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರಗಳು ಕನಿಷ್ಠ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

✓ **ವ್ಯಾಯಾಮ**

ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮೂರ್ಛೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಹೊಸದೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ ದಿನಚರಿ ಆರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ನೀವು ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಸಮಾಲೋಚಕರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಬೇಕು.

✓ **ಪ್ರಚೋದಕಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ**

ಮಿನುಗುವ ದೀಪಗಳು, ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಮದ್ಯದಂತಹ ತಿಳಿದಿರುವ ಮೂರ್ಛೆ ಪ್ರಚೋದಕಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಸೇವನೆಗಳು ಕೂಡಾ ಮೂರ್ಛೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಬಹುದು.

✓ **ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ**

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಮೂರ್ಛೆ ಸಂಭವಿಸುವ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

✓ **ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳು**

ಸೂಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಪ್ರಕಾರ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಡೋಸ್ ಗಳು ತಪ್ಪದಂತೆ ಒಂದು ಔಷಧೋಪಚಾರ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಿ.

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 —

