

എനിക്ക്
അപസ്മാരത്തെ
ഭയമില്ല



എനിക്ക് എന്റെ അപസ്മാരത്തെ കുറിച്ച് അറിയാം

അപസ്മാരത്തെക്കുറിച്ച് അറിയേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

എന്താണ് അപസ്മാരം?

നാഡി കോശങ്ങൾ ശരിയായി സിഗ്നൽ നൽകാതിരിക്കുന്ന ഒരു മസ്തിഷ്ക രോഗമാണ് അപസ്മാരം, അത് അപസ്മാരത്തിന് കാരണമാകുന്നു. വികാരങ്ങൾ, പെരുമാറ്റങ്ങൾ, അവബോധം, പേശി ചലനങ്ങൾ എന്നിവയിൽ മാറ്റമുണ്ടാക്കുന്ന ഇലക്ട്രിക്കൽ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ അനിയന്ത്രിതമായ വിക്ഷോഭങ്ങളാണ് അപസ്മാരം.

അപസ്മാരം എത്ര സാധാരണമാണ്?

ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ഏകദേശം 50 ദശലക്ഷം ആളുകൾക്ക് അപസ്മാരം ഉണ്ട്. അത് അപസ്മാരത്തെ ആഗോളതലത്തിൽ ഏറ്റവും സാധാരണമായ ന്യൂറോളജിക്കൽ രോഗങ്ങളിലൊന്നാക്കി മാറ്റുന്നു. ഇന്ത്യയിലെ മൊത്തം അപസ്മാര വ്യാപനം 1000-ന് 1.59 മുതൽ 10 വരെയാണ്. അപസ്മാരം ബാധിച്ച ഒരു കോടിയിലധികം രോഗികൾ ഇന്ത്യയിലുണ്ട്, ഇത് നമ്മുടെ ജനസംഖ്യയുടെ 1%-ത്തിലധികം ജനങ്ങളെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നു.

ഏത് വ്യക്തിയിലും ഏത് പ്രായത്തിലും അപസ്മാരം, സന്നി എന്നിവ ഉണ്ടാകാം. അപസ്മാരം, സന്നി എന്നിവ ചെറിയ കുട്ടികളിലും പ്രായമായവരിലും കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നു.

അപസ്മാരത്തിന്റെ പ്രധാന കാരണങ്ങൾ എന്താകെയാണ്?

അപസ്മാരത്തിന്റെ ഏറ്റവും സാധാരണമായ കാരണങ്ങൾ ചുവടെ പറയുന്നവയാണ്...

കുട്ടികളിൽ - ജനനസമയത്ത് ഓക്സിജൻ ലഭിക്കാതെ വരുക, തലച്ചോറിലെ രക്തസ്രാവം, അമ്മയുടെ മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗം അല്ലെങ്കിൽ തലച്ചോറിന്റെ ഘടനയിലെ മാറ്റങ്ങൾ. മുതിർന്നവരിൽ - ജനിതക ഘടകങ്ങൾ, ശ്രദ്ധയിൻ ടൂമർ, തലയ്ക്ക് ആഘാതം, മസ്തിഷ്കക്കുരുതിലെ അണുബാധകൾ, മസ്തിഷ്കഘാതം അല്ലെങ്കിൽ മസ്തിഷ്കക്കുരുതിലെ രക്തസ്രാവം, മദ്യം അല്ലെങ്കിൽ മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗം.

അപസ്മാരം ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കാൻ കഴിയുമോ?

അപസ്മാരം ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കാനാവില്ല, എന്നാൽ അപസ്മാരം നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന നിരവധി ചികിത്സ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉണ്ട്. അപസ്മാരം നിർണ്ണയിക്കപ്പെട്ട 10-ൽ 6 പേർക്കും ശരിയായ ചികിത്സയിലൂടെ ഏതാനും വർഷങ്ങൾക്കുള്ളിൽ അതിൽ നിന്ന് മുക്തി നേടാനാകും.

അപസ്മാരമുള്ള ഒരാൾക്ക് സാധാരണ ജീവിതം നയിക്കാൻ കഴിയുമോ?

ശരിയായ തെറാപ്പി ഉപയോഗിച്ചും, അപസ്മാരമുണ്ടായാൽ എന്തുചെയ്യണമെന്ന് അറിഞ്ഞിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ, അപസ്മാരം ഉള്ള മിക്ക ആളുകളും പൂർണ്ണ രീതിയിൽ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നു.

ഇത് വിവരം ലഭ്യമാക്കുന്ന ആവശ്യങ്ങൾക്കായി മാത്രമുള്ളതാണ്. മെഡിക്കൽ ഉപദേശം അല്ലെങ്കിൽ രോഗനിർണ്ണയത്തിനായി നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക.

അപസ്മാര ചികിത്സയെ കുറിച്ച് അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

മരുന്നുകൾ, ശസ്ത്രക്രിയ, അപസ്മാരത്തിനുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ഭക്ഷണക്രമം എന്നിവയുടെ വിവിധ രീതികൾ ഉപയോഗിച്ച് അപസ്മാരം ചികിത്സിക്കാം.

മരുന്നുകൾ: നിങ്ങളുടെ അപസ്മാരം നിയന്ത്രിക്കാൻ ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന മരുന്നുകളെ ആന്റിഎപിലെപ്റ്റിക് മരുന്നുകൾ എന്ന് വിളിക്കുന്നു. അപസ്മാരം ബാധിച്ച ഏകദേശം 3-ൽ 2 ആളുകൾക്ക് മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിച്ച് രോഗം നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയും. ഒരു മരുന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ഫലം നൽകിയില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടർ നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും മികച്ചത് കണ്ടെത്തുന്നതുവരെ മറ്റൊരേണ്ണം ചേർക്കുകയോ മരുന്നുകൾ മാറ്റുകയോ ചെയ്തേക്കാം.

ശസ്ത്രക്രിയ: വേദന ആരംഭിക്കുന്ന പ്രദേശത്തെ മസ്തിഷ്ക കോശങ്ങളുടെ ഒരു ചെറിയ ഭാഗം നീക്കംചെയ്യാൻ ചിലപ്പോൾ ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് കഴിയും. മറ്റ് ചികിത്സകൾ വഴി നിങ്ങളുടെ അപസ്മാരം കുറയുന്നില്ലെങ്കിൽ ഇത് ഒരു മാർഗ്ഗമായിരിക്കാം.

വേഗസ് നാഡി ഉത്തേജനം (അപസ്മാര ഉപകരണങ്ങൾ): വേഗസ് നാഡി ഉത്തേജനത്തിൽ നെഞ്ചിന്റെ ഭിത്തിയിൽ ഒരു ചെറിയ ഉപകരണം വയ്ക്കുന്നത് ഉൾപ്പെടുന്നു. ഈ ഉപകരണം വേഗസ് നാഡിയിലൂടെ തലച്ചോറിലേക്ക് ഇലക്ട്രിക്കൽ സിഗ്നലുകൾ അയയ്ക്കുന്നു. ഇതിന് അപസ്മാരത്തിന്റെ എണ്ണവും തീവ്രതയും കുറയ്ക്കാൻ കഴിയും. അപസ്മാരത്തിന് മരുന്നുകൾ ഫലപ്രദമാകുന്നില്ലെങ്കിലോ, ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ ചികിത്സിക്കാൻ കഴിയില്ലെങ്കിലോ നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടർ ഇത് ശുപാർശ ചെയ്തേക്കാം.

കിറ്റോജെനിക് ഡയറ്റ്: മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിച്ച് നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയാത്ത അപസ്മാരം ഉള്ള കുട്ടികൾക്കോ മുതിർന്നവർക്കോ കിറ്റോജെനിക് ഡയറ്റ് ഒരു ചികിത്സാ മാർഗ്ഗമാണ്. ഉയർന്ന കൊഴുപ്പ്, കുറഞ്ഞ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, നിയന്ത്രിത പ്രോട്ടീൻ എന്നിവയുള്ള ഭക്ഷണക്രമമാണ് കിറ്റോജെനിക് ഡയറ്റ്. ഈ ഭക്ഷണക്രമം ഒരു മെഡിക്കൽ ചികിത്സയാണ്. കുറഞ്ഞത് രണ്ട് അനുയോജ്യമായ മരുന്നുകൾ പരീക്ഷിക്കുകയും അവ ഫലപ്രദമാകാതിരിക്കുകയും ചെയ്താൽ മാത്രമേ സാധാരണയായി ഇത് പരിഗണിക്കപ്പെടുകയുള്ളൂ.

അപസ്മാരത്തിന്റെ അനിയന്ത്രിതമായ ചലനങ്ങൾ തടയാൻ കഴിയുമോ?

കഴിയും, നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശം പാലിക്കുകയും നിർദ്ദേശിച്ചതുപോലെ മരുന്നുകൾ കഴിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് രോഗം തടയാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗം. ആദ്യം തന്നെ നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറോട് ആലോചിക്കാതെ ഡോസുകൾ ഒഴിവാക്കുകയോ മരുന്ന് കഴിക്കുന്നത് നിർത്തുകയോ ചെയ്യരുത്.

ഇത് വിവരം ലഭ്യമാക്കുന്ന ആവശ്യങ്ങൾക്കായി മാത്രമുള്ളതാണ്. മെഡിക്കൽ ഉപദേശം അല്ലെങ്കിൽ രോഗനിർണ്ണയത്തിനായി നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക.

അപസ്മാരത്തിനുള്ള പ്രഥമശുശ്രൂഷ സംബന്ധിച്ച് അറിയേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

നിങ്ങൾ ടോണിക്ക്-ക്ലോണിക്ക് അപസ്മാരം ഉള്ള ഒരാളുടെ ഒപ്പമാണെങ്കിൽ (ശരീരം മറുപടികളും തുടർന്ന് പൊതുവായ പേശി വിറയൽ ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു), ഇനിപ്പറയുന്നവ പരീക്ഷിക്കുക:

- ആ വ്യക്തിക്കൊപ്പം ശാന്തമായിരിക്കുക.
- അവരെ സുരക്ഷിതമായി നിർത്തുകയും, മറിവുണ്ടാകാതെ സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- തലയ്ക്കടിയിൽ മൃദുവായ എന്തെങ്കിലും വയ്ക്കുക, ഇറുകിയ വസ്ത്രങ്ങൾ അയച്ചിടുക.
- അപസ്മാരം അവസാനിച്ച ശേഷം, അവരെ വശത്തേക്ക് ഉറുട്ടുക (അവരുടെ വായിൽ ഭക്ഷണമോ സ്രവമോ ഉണ്ടെങ്കിൽ, ഉടൻ തന്നെ അവരെ വശത്തേക്ക് ഉറുട്ടുക).
- രോഗം ഭേദമാകുന്നതുവരെ ആ വ്യക്തിയെ ആശ്വസിപ്പിക്കുക.
- നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുമെങ്കിൽ അപസ്മാരത്തിന്റെ സമയം രേഖപ്പെടുത്തുക.
- രോഗിയുടെ വായിൽ ഒന്നും വെക്കരുത്, അവർ അപകടത്തിലല്ലെങ്കിൽ നിയന്ത്രിക്കുകയോ നീക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.

വീൽചെയറിലോ കാര്പ്പിറ്റിലോ ഇരിക്കുമ്പോൾ ഒരാൾക്ക് അപസ്മാരം ഉണ്ടായാൽ:

- അപസ്മാരമുള്ളയാളുടെ സീറ്റ് ബെൽറ്റ് ഘടിപ്പിക്കുക (അത് പരുക്ക് ഉണ്ടാക്കില്ലെങ്കിൽ).
- വീൽചെയറിന്റെ ബ്രേക്കുകൾ ഇടുക.
- തിരിയുന്ന വീൽചെയർ ആണെങ്കിൽ, സീറ്റ് തീരിച്ച് ലോക്ക് ചെയ്യുക.
- അപസ്മാരം അവസാനിക്കുന്നത് വരെ തലക്ക് പിന്തുണ കൊടുക്കുക.
- വായിൽ നിന്ന് സ്രവം വരുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത് ഒഴുക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിന് വ്യക്തിയെ ഒരു വശത്തേക്ക് ചെറുതായി ചാരിയിരുത്തുക.

വെള്ളത്തിൽ വച്ച് അപസ്മാരമുണ്ടായാൽ:

- വ്യക്തിയുടെ തലയ്ക്ക് താഴെ നൽകുക, അതുവഴി അവരുടെ മുഖം വെള്ളത്തിന് പുറത്ത് നിൽക്കും.
- ശ്വാസം തടസ്സമില്ലാതെ ലഭിക്കുന്നത് ഉറപ്പാക്കാൻ അവരുടെ തല പിന്നിലേക്ക് ചരിക്കുക.
- വ്യക്തി ഒരു കുളത്തിലാണെങ്കിൽ, വിറയൽ നിർത്തുമ്പോൾ അവരെ വെള്ളത്തിൽ നിന്ന് നീക്കം ചെയ്യുക. വിറയൽ നിൽക്കാത്ത അപൂർവ്വം സന്ദർഭങ്ങളിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായം തേടുക, രോഗിയെ വെള്ളത്തിൽ നിന്ന് പുറത്തെത്തിക്കുക.
- രോഗി സർപ്പിലാണെങ്കിൽ, ഉടൻ തന്നെ വെള്ളത്തിൽ നിന്ന് നീക്കം ചെയ്യുക.
- വെള്ളത്തിൽ നിന്ന് പുറത്തെത്തിച്ചാൽ ഉടൻ തന്നെ ആംബുലൻസ് വിളിക്കുക. (അവർ വെള്ളം ശ്വസിച്ചിട്ടുണ്ടാകാം എന്നതിനാൽ ആ വ്യക്തി ശ്വസിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ പോലും ഇത് ചെയ്യുക)
- ശ്വസിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ സാധാരണ പോലെ ശ്വസിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, വ്യക്തിയെ പിന്നിലേക്ക് ചാരിയിരുത്തുകയും ഉചിതമായ തരത്തിലുള്ള സിപിആർ നൽകാൻ ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇത് വിവരം ലഭ്യമാകുന്ന ആവശ്യങ്ങൾക്കായി മാത്രമുള്ളതാണ്. മെഡിക്കൽ ഉപദേശം അല്ലെങ്കിൽ രോഗനിർണയത്തിനായി നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക.

അപസ്മാരത്തിനായുള്ള ജീവിതശൈലി പരിഷ്കരണ പരിഗണനകൾ

ചുവടെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ജീവിതശൈലി മാറ്റങ്ങൾ അപസ്മാരം നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കും.

ഉറക്കം

മതിയായ ഉറക്കം ലഭിക്കുന്നത് (രാത്രി 7-8 മണിക്കൂർ) തലച്ചോറിന്റെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനും അപസ്മാരത്തിനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കും.

ഭക്ഷണക്രമം

പ്രകൃതിദത്തവും ആരോഗ്യകരവുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് സഹായകരമാകും. ഹോൾ ഫുഡുകൾ കുറഞ്ഞ അളവിൽ സംസ്കരിച്ചവയാണ്, കൂടാതെ പോഷകങ്ങൾ ഉയർന്ന അളവിൽ അടങ്ങിയിട്ടുമുണ്ട്.

വ്യായാമം

പതിവായുള്ള വ്യായാമം അപസ്മാരം നിയന്ത്രിക്കാനും കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്ന പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കും. എന്നിരുന്നാലും, പുതിയതായി പതിവായുള്ള വ്യായാമം ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങൾ ഒരു ക്ലിനിക്കൽ കൺസൾട്ടന്റിന്റെ ഉപദേശം തേടണം.

കാരണങ്ങളെ ഒഴിവാക്കുക

മിന്നുന്ന ലൈറ്റുകൾ, മയക്കുമരുന്ന്, മദ്യം എന്നിവ പോലുള്ള അപസ്മാരത്തിന് കാരണമാകുമെന്ന് അറിവുള്ള കാരണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ഒന്നോ രണ്ടോ ഡ്രിങ്കുകൾ പോലും അപസ്മാരത്തിന് കാരണമാകും.

സമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കൽ

വൈകാരിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നത് അപസ്മാരം ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും.

മരുന്നുകൾ

നിർദ്ദേശിച്ചതുപോലെ മരുന്നുകൾ എടുക്കുകയും, ഡോസുകൾ എടുക്കുന്നത് വിട്ടുപോകാതിരിക്കാൻ ഒരു മെഡിക്കേഷൻ പ്ലാൻ സ്ഥാപിക്കുകയും ചെയ്യുക.

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 —

