

मला
अपस्माराची

भीती वाटत नाही



मला माझ्या अपस्माराबद्दल माहीत आहे

अपस्माराबद्दल

जाणून घेण्यासारख्या गोष्टी

✓ अपस्मार म्हणजे काय?

अपस्मार हा मेंदूचा आजार असून त्यामध्ये चेतापेशी योग्यरित्या सिग्नल देत नाहीत, परिणामी फेफरे येतात. फेफरे म्हणजे विद्युत क्रियेमध्ये अडथळा निर्माण होऊन संवेदना, वर्तन, जागरूकता आणि स्नायूंच्या हालचाली यामध्ये बदल होणे.

✓ अपस्मार किती सामान्य आहे?

जगभरात सुमारे 50 दशलक्ष लोकांना अपस्मार आहे, ज्यामुळे तो जागतिक स्तरावर सर्वात सामान्य न्यूरोलॉजिकल रोगांपैकी एक आहे. भारतातील एकूण प्रमाण, प्रति 1000 लोकांमागे 5.59-10 लोकांना याचा त्रास आहे. भारतात मिरगीचे एक कोटीहून अधिक रुग्ण आहेत, अर्थात आपल्या लोकसंख्येच्या सुमारे 1%. कोणालाही आणि कोणत्याही वयात अपस्मार आणि फेफऱ्याचा त्रास होऊ शकतो. लहान मुले आणि वृद्ध लोकांमध्ये फेफरे आणि अपस्मार होण्याचे प्रमाण जास्त आहे.

✓ अपस्माराची मुख्य कारणे कोणती?

अपस्माराची सर्वात सामान्य कारणे...

मुलांमध्ये - जन्मादरम्यान ऑक्सिजनची कमतरता, मेंदूमध्ये रक्तस्त्राव, आईने घेतलेली औषधे किंवा मेंदूच्या संरचनेत बदल. प्रौढांमध्ये - अनुवांशिक घटक, मेंदूतील गाठ, डोक्याला दुखापत, मेंदू संक्रमण, स्ट्रोक किंवा मेंदूतील रक्तस्त्राव, दारू किंवा औषधांचा वापर.

✓ अपस्मार बरा होऊ शकतो का?

नाही, अपस्मार पूर्णतः बरा करणारा कोणताही इलाज नाही, परंतु अनेक उपचार पर्याय आहेत ज्यामुळे होणारा त्रास नियंत्रित करता येतो. अपस्माराचे निदान झालेले 10 पैकी 6 लोक योग्य उपचाराने काही वर्षात त्रासमुक्त होऊ शकतात.

✓ अपस्मारग्रस्त व्यक्ती सामान्य जीवन जगू शकते का?

योग्य थेरपीसह, आणि चक्कर आल्यास काय करावे हे जाणून घेतल्याने, बहुतेक अपस्मारग्रस्त लोक परिपूर्ण, निरोगी जीवन जगू शकतात.

हे केवळ माहितीच्या उद्देशाने आहे. वैद्यकीय सल्ला किंवा निदानासाठी, तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

अपस्मार उपचाराबद्दल

जाणून घेण्यासारख्या गोष्टी

✓ अपस्मारावर औषधोपचार, शस्त्रक्रिया, सीझर डिव्हायसेस किंवा आहार यासह विविध पद्धतींनी उपचार केले जाऊ शकतात.

औषधोपचार: फेफरे नियंत्रित करण्यासाठी तुमच्या डॉक्टरांनी सांगितलेल्या औषधांना अँटीपिलेप्टिक औषधे म्हणतात. अपस्मार असलेल्या 3 पैकी सुमारे 2 दोघांना औषधे घेतल्याने फरक पडतो असे दिसून आले आहे. एका औषधाने फरक न पडल्यास डॉक्टर त्याबरोबरीने दुसरे घेण्याचा सल्ला देतात किंवा तुमच्यासाठी सर्वोत्तम औषध मिळत नाहीत तोपर्यंत ते औषधे बदलत राहतात.

शस्त्रक्रिया: काहीवेळा शस्त्रक्रियेने मेंदूच्या ऊर्तीचा एक छोटासा तुकडा काढून टाकता येतो ज्यापासून फेफरे सुरू होतात. इतर उपचारांनी फेफरे येणे कमी होत नसल्यास हा पर्याय असू शकतो.

व्हॅगस मज्जातंतू उत्तेजित होणे (सीझर डिव्हाइसेस): व्हॅगस मज्जातंतू उत्तेजित करण्यासाठी छातीमध्ये एक लहान उपकरण घातले जाते. हे उपकरण व्हॅगस नर्व्हद्वारे मेंदूला एलेक्ट्रिक सिग्नल पाठवते. यामुळे झटक्याची संख्या आणि तीव्रता कमी होऊ शकते. औषधांना योग्य प्रतिसाद न मिळाल्यास तसेच शस्त्रक्रियेने उपचार शक्य नसल्यास तुमचे डॉक्टर हा उपचार करण्याचा सल्ला देऊ शकतात.

केटोजेनिक डाइट: अपस्माराचा त्रास असलेली मुले किंवा प्रौढांसाठी औषधांनी फेफरे येणे कमी न झाल्यास केटोजेनिक आहार उपचार पर्याय सुचवला जातो. केटोजेनिक आहार म्हणजे हाय फॅट, लो कार्बोहायड्रेट, आणि कंट्रोल्ड प्रोटीन आहार. हा एक वैद्यकीय उपचार आहे आणि कमीत कमी दोन योग्य औषधे देऊनही फरक न पडल्यास विचारात घेतला जातो.

✓ अपस्माराचे दौरे टाळता येतात का?

होय, अपस्माराचे दौरे टाळण्यासाठी तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला ऐकणे त्यांनी सांगितलेली औषधे घेत राहणे सर्वोत्तम मार्ग आहे. डॉक्टरांच्या औषधांचे डोस स्कीप करू नका किंवा औषध घेणे बंद करू नका.

हे केवळ माहितीच्या उद्देशाने आहे. वैद्यकीय सल्ला किंवा निदानासाठी, तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

एपिलेप्टिक सीझर प्रथमोपचार विषयी माहिती

✔ टॉनिक-क्लोनिक सीझरचा (शरीर कडक होते, स्नायूंना झटका बसणे) त्रास होत असलेल्या व्यक्ती बरोबर असताना तुम्ही हे करा:

- ▶ शांत राहा आणि त्या व्यक्तीसोबत रहा.
- ▶ त्याच्या सुरक्षेची काळजी घ्या आणि त्यांना दुखापत होणार नाही याची काळजी घ्या.
- ▶ त्यांच्या डोक्याखाली काहीतरी मऊ ठेवा आणि कपडे घट्ट असल्यास थोडे सैल करा.
- ▶ झटका ओसरल्या नंतर, त्यांना एका कुशीवर घ्या (जर त्यांच्या तोंडात अन्न किंवा द्रवपदार्थ असेल तर त्यांना लगेच एका कुशीवर घ्या).
- ▶ त्या व्यक्तीला पूर्ण बरे वाटेपर्यंत त्याला धीर द्या.
- ▶ शक्य झाल्यास किती त्रास किती वेळ होत होता याची नोंद ठेवा.
- ▶ त्यांच्या तोंडात काहीही टाकू नका किंवा व्यक्तीला धोका असल्याशिवाय हलवू नका किंवा त्यांची होणारी हालचाल थांबविण्याचा प्रयत्न करू नका.

✔ व्हीलचेअर किंवा कार सीटवर असताना एखाद्या व्यक्तीला त्रास झाल्यास:

- ▶ सीटबेल्ट लावून बसलेल्या व्यक्तीला (जोपर्यंत दुखापत होत नाही तोपर्यंत) त्याच स्थितीत राहू द्या.
- ▶ व्हीलचेअरचे ब्रेक लावा.
- ▶ जर ती टिल्ट व्हीलचेअर असेल, तर सीट टिल्ट करा आणि त्याच स्थितीत लॉक करा.
- ▶ झटका ओसरे पर्यंत त्यांच्या डोक्याला आधार द्या.
- ▶ तोंडातील कोणत्याही द्रव बाहेर पडण्यास मदत म्हणून त्या व्यक्तीला एका बाजूला थोडेसे झुकवा.

✔ पाण्यात असताना चक्कर आल्यास:

- ▶ व्यक्तीच्या डोक्याला आधार द्या जेणेकरून त्यांचा चेहरा पाण्याबाहेर राहील.
- ▶ मोकळा श्वास घेण्यासाठी त्यांचे डोके तिरके करा.
- ▶ जर ती व्यक्ती तलावात असेल तर त्रास सुरू झाल्याबरोबर पाण्यातून बाहेर काढा. क्वचित प्रसंगी झटके थांबत नाहीत अशावेळी इतरांची मदत घ्या आणि त्या व्यक्तीला पाण्यातून काढा.
- ▶ जर ती व्यक्ती समुद्रातील लाटांमध्ये असल्यास ताबडतोब पाण्यातून बाहेर काढा.
- ▶ एकदा पाण्यातून बाहेर काढल्यावर ताबडतोब रुग्णवाहिका बोलवा. (व्यक्ती श्वास घेत असेल तरीही हे करा, कारण नाकाद्वारे पाणी आत घेतले असेल)
- ▶ जर ते श्वास घेत नसतील किंवा सामान्यपणे श्वास घेत नसतील, तर त्या व्यक्तीला त्यांच्या पाठीवर ठेवा आणि सीपीआर सुरू करा.

हे केवळ माहितीच्या उद्देशाने आहे. वैद्यकीय सल्ला किंवा निदानासाठी, तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

अपस्मारामध्ये जीवनशैलीमध्ये करावयाचे बदल

जीवनशैली मध्ये पुढे दीलेले बदल अपस्मारावरील उपचारांत फायदेशीर ठरू शकतात.

✔ झोप

पुरेशी झोप (रात्री 7-8 तास) मेंदूचे आरोग्य सुधारण्यास आणि फेफरे येण्याचा धोका कमी करण्यात मदत होऊ शकते.

✔ आहार

आहारात पूर्ण, नैसर्गिक पदार्थांचा वापर फायदेशीर होऊ शकतो. पूर्ण अन्न म्हणजे असे खाद्यपदार्थ ज्यावर कमीत कमी प्रक्रिया केलेली असते, त्यामध्ये पोषक तत्वांचे प्रमाण जास्त असते.

✔ व्यायाम करणे

नियमित व्यायाम केल्याने फेफरे नियंत्रित राहण्यास आणि कॉग्निटीव्ह फंक्शन सुधारण्यास मदत होते. तथापि, नवीन व्यायाम सुरू करण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

✔ ट्रिगर टाळा

फ्लॅशिंग लाइट्स, ड्रग्स आणि अल्कोहोल यासारखे ट्रिगर टाळा. मद्याच्या एखाद्या पेगमुळे देखील फेफरे येण्याची शक्यता असते.

✔ तणाव व्यवस्थापन

भावनात्मक ताण कमी केल्याने अपस्माराचा धोका कमी होतो.

✔ औषधे

लिहून दिलेली औषधे घ्या आणि डोस चुकू नये म्हणून त्याचे वेळापत्रक तयार करा.

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 —

