ମୁଁ ଅପସ୍ମାରକୁ ଭୟ କରେ ନାହିଁ

ମୁଁ ଜାଣେ ମୋର ଅପସ୍ମାର ବା ଇପିଲେପ୍ସି ଅଛି

ଅପସ୍ମାର
ବା ଇପିଲେପ୍ସି ବିଷୟରେ ଜାଣିବା କଥା

ଅପସ୍ମାର କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝାଏ?

ଅପସ୍ମାର ହେଉଛି ଏକ ମସ୍ତିଷ୍କ ରୋଗ ଯେଉଁଠାରେ ସ୍ନାୟୁ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ସଙ୍କେତ ଠିକ୍ ଭାବରେ ପଠାଏ ନାହିଁ ଯାହାକି ସିଜର ବା ବାତ ମାରିବାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ। ସିଜର ହେଉଛି ହଠାତ୍ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଭାବରେ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ପ୍ରଭାବ ଯାହାକି ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭୂତି, ଆଚରଣ, ସଚେତନତା ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ଗତିବିଧିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନର କାରଣ ହୋଇଥାଏ।

ଅପସ୍ମାର କେତେ ସାଧାରଣ ହୋଇଥାଏ?

ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ପ୍ରାୟ 50 ନିୟୁତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଅପସ୍ମାର ରହିଛି, ଏହା ବିଶ୍ୱର ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଦେଖା ଦେଉଥିବା ସ୍ନାୟୁ ସମ୍ପର୍କିତ ରୋଗ। ସାମଗ୍ରିକ ଭାବରେ ଭାରତରେ ଇପିଲେପ୍ସି ରୋଗର ପ୍ରବଳତା 1,000 ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପିଛା 5.59-10 ରହିଛି। ଭାରତରେ ଅପସ୍ମାରରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ପ୍ରାୟ 1 କୋଟି ରୋଗୀ ରହିଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ କି ଆମ ଜନସଂଖ୍ୟାର 1%ରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାନ୍ତି।

ଅପସ୍ମାର ଏବଂ ବାତ ମାରିବା ଯେକୌଣସି ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇପାରେ। ଅପସ୍ମାର ଏବଂ ବାତ ମାରିବା ଛୋଟ ପିଲା ଏବଂ ବୟସ୍କ ରୋଗୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ସାଧାରଣ ହୋଇଥାଏ।

ଅପସ୍ମାରର ମୁଖ୍ୟ କାରଣଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ହୋଇଥାଏ?

ଅପସ୍ମାରର ଅତି ସାଧାରଣ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି...

ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଯେଉଁ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅମ୍ଳଜାନର ଅଭାବ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ, ମସ୍ତିଷ୍କରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ, ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମାଆମାନେ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି କିମ୍ବା ମସ୍ତିଷ୍କ ଗଠନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ।

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ- ଆନୁବଂଶିକତା ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ, ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଟ୍ୟୁମର୍, ମୁଣ୍ଡରେ ଆଘାତ, ମସ୍ତିଷ୍କ ସଂକ୍ରମଣ, ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ କିମ୍ବା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ, ଆଲକୋହଲ୍ କିମ୍ବା ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର।

ଇପିଲେପ୍ସି ବା ଅପସ୍ମାର ଉପଶମ ହୋଇପାରିବ କି?

ଅପସ୍ମାରର କୌଣସି ଉପଶମ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ବାତ ମାରିବାର ପରିଚାଳନାର ସହାୟତା ନିମନ୍ତେ ବହୁ ଚିକିତ୍ସା ବିକଳ୍ପ ଉପଲବ୍ଧ ରହିଛି। ଅପସ୍ମାରରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ 10 ଜଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ 6 ଜଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ସହିତ କିଛି ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ବାତ ମାରିବା ମୁକ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି।

ଅପସ୍ମାରରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ସାଧାରଣ ଜୀବନ ଧାରଣ କରିପାରିବେ କି?

ସଠିକ ଚିକିତ୍ସା ସହିତ ଏବଂ ବାତ ମାରିବା ଘଟଣାରେ କ'ଣ କରିବାକୁ ହେବ ଜାଣିବା ଦ୍ୱାରା ଅଧିକାଂଶ ଅପସ୍ମାରର ବ୍ୟକ୍ତି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନ ଜୀଇଁପାରିବେ।

ଏହି ବିଷୟବସ୍ତୁ କେବଳ ସୂଚନା ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ। ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ କିମ୍ବା ନିଦାନ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।

ଅପସ୍ମାର ଚିକିତ୍ସା
ବିଷୟରେ ଜାଣିବା କଥା

ଔଷଧ ସେବନ, ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର, ସିଜର୍ ଡିଭାଇସ୍ କିମ୍ବା ଆହାର ପରି ବିଭିନ୍ନ ପଦ୍ଧତି ମାଧ୍ୟମରେ ଅପସ୍ମାରର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରିବ।

ଔଷଧ ସେବନ: ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିବା ଔଷଧ ଯାହାକି ଆପଣଙ୍କ ବାତ ମାରିବା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରେ ସେସବୁକୁ କୁହାଯାଏ ଆଣ୍ଟିଇପିଲେପ୍ଟିକ ଡ୍ରଗ୍ ବା ଅପସ୍ମାରରୋଧୀ ଔଷଧ। ଅପସ୍ମାରରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ପ୍ରତି 3 ଜଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ 2 ଜଣ ଔଷଧ ସହିତ ଅପସ୍ମାରର ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାନ୍ତି। ଯଦି ଗୋଟିଏ ଔଷଧ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ କାମ କରେ ନାହିଁ ଆପଣ ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ଯୋଗ କରିପାରନ୍ତି କିମ୍ବା ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଔଷଧ ପାଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଔଷଧ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରନ୍ତି।

ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର: ବେଳେ ବେଳେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦ୍ୱାରା ବା ସିଜର ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବା ମସ୍ତିଷ୍କ କୋଷତନ୍ତୁର ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅଂଶ ଅପସାରଣ କରାଯାଇପାରେ। ଯଦି ଅନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ସହିତ ଆପଣଙ୍କ ବାତ ମାରିବାରେ ଉନ୍ନତି ହୁଏ ନାହିଁ ଏହା ଏକ ବିକଳ୍ପ ହୋଇପାରେ।

ଭ୍ୟାଗସ୍ ନର୍ଭ ଷ୍ଟିମୁଲେସନ୍ (ସିଜର୍ ଡିଭାଇସେସ୍): ଛାତିର ଆସ୍ତରଣରେ ଏକ ଛୋଟିଆ ଡିଭାଇସ୍ ଲଗାଇବା ଭ୍ୟାଗସ୍ ନର୍ଭ ଷ୍ଟିମୁଲେସନ୍‌ରେ ଜଡ଼ିତ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ଡିଭାଇସ୍ ଭ୍ୟାଗସ୍ ନର୍ଭ ମାଧ୍ୟମରେ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ସଙ୍କେତ ପ୍ରେରଣ କରିଥାଏ। ଏହା ବାତ ମାରିବାର ବାରମ୍ବାରତା ଏବଂ ଗୁରୁତରତା ହ୍ରାସ କରିପାରେ। ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତର ଏହା ସୁପାରିଶ୍ କରିପାରନ୍ତି ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ସିଜର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଔଷଧରୁ ସୁଫଳ ମିଳେ ନାହିଁ ଏବଂ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ସହ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ।

କିଟୋଜେନିକ ଡାଏଟ୍: ଔଷଧ ସେବନ ସହିତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ହେଉନଥିବା ସିଜର ପାଇଁ ଶିଶୁ କିମ୍ବା ବୟସ୍କଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଉ ଏକ ଚିକିତ୍ସା ବିକଳ୍ପ ହେଉଛି କିଟୋଜେନିକ୍ ଡାଏଟ୍ । କିଟୋଜେନିକ ଡାଏଟ୍ ଏକ ଅଧିକ ସ୍ନେହସାରଯୁକ୍ତ, କମ୍ ଶ୍ୱେତସାର, ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଆହାର ହୋଇଥାଏ। ଏହି ଆହାର ଏକ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଅତିକମ୍ରେ ଦୁଇଟି ଉପଯୁକ୍ତ ଔଷଧ ସେବନ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଥାଏ ଓ ତାହା କାମ କରିନଥାଏ ସାଧାରଣତଃ ସେତେବେଳେ କେବଳ ବିଚାର କରାଯାଇଥାଏ।

ଇପିଲେପ୍ସି ବା ଅପସ୍ମାର ଉପଶମ ହୋଇପାରିବ କି?

ଅପସ୍ମାରର କୌଣସି ଉପଶମ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ବାତ ମାରିବାର ପରିଚାଳନାର ସହାୟତା ନିମନ୍ତେ ବହୁ ଚିକିତ୍ସା ବିକଳ୍ପ ଉପଲବ୍ଧ ରହିଛି।

ଅପସ୍ମାରଜନିତ ସିଜର୍ ପ୍ରତିହତ କରାଯାଇପାରିବ କି?

ହଁ, ସିଜର୍ ପ୍ରତିହତ କରିବା ପାଇଁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପାୟ ହେଉଛି ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସରଣ କରିବା ଏବଂ ଆପଣଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିବା ଅନୁଯାୟୀ ଔଷଧ ସେବନ କରିବା। ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରଥମେ ଯାଞ୍ଚ କରିବା ବ୍ୟତୀତ କୌଣସି ଔଷଧ ପାନ ସେବନ କରିବାକୁ ଏଡ଼ାନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କର ଔଷଧ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ଏହି ବିଷୟବସ୍ତୁ କେବଳ ସୂଚନା ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ। ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ କିମ୍ବା ନିଦାନ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।

ଅପସ୍ମାରଜନିତ ସିଜରର ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା

ବିଷୟରେ ଜାଣିବାର କଥା

ଆପଣ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ଅଛନ୍ତି ଯାହାର ଟୋନିକ୍-କ୍ଲୋନିକ୍ ସିଜର୍ ହେଉଛି (ଯେଉଁଠାରେ ଶରୀର ଶକ୍ତ ହୋଇଯାଏ, ତାହା ପରେ ପରେ ସାରା ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀ ଜର୍କିଂ ବା ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଥରିବା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ), ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ:

- ଶାନ୍ତ ରହନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ରହନ୍ତୁ।
- ତାଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଘାତରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦିଅନ୍ତୁ।
- ତାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ତଳେ କିଛି ନରମ ଜିନିଷ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ କୌଣସି ପୋଷାକ ଟାଇଟ୍ ଥିଲେ ଢିଲା କରି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ବାତ ମାରିବା ବନ୍ଦ ହେବା ପରେ ତାଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ କଡ଼କୁ ଗଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ (ଯଦି ପାଟିରେ ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ ତେବେ ତୁରନ୍ତ ତାଙ୍କୁ କଡ଼ମାଡ଼ି ଶୁଆନ୍ତୁ)।
- ଉପଶମ ଲାଭ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଆଶ୍ୱାସନା ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଯଦି ପାରୁଛନ୍ତି ବାତ ମାରିବାର ସମୟ ଟିପି ରଖନ୍ତୁ।
- ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ବିପଦରେ ପଡ଼ିନଥିଲେ ତାଙ୍କ ପାଟି ଭିତରେ କିଛି ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ପ୍ରତିରୋଧ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ବା ତାଙ୍କୁ ହଲାନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଇଲ୍ ଚେୟାରରେ କିମ୍ବା କାର୍ ସିଟ୍ରେ ବସିଥିବା ବେଳେ ସିଜର୍ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ:

- ସିଟ୍ ବେଲ୍ଟ ବାନ୍ଧି ରଖି ତାଙ୍କୁ ବସିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ (ଯଦି ଏହା ଆଘାତର କାରଣ ହେଉନଥାଏ)।
- ହୁଇଲ ଚେୟାର ବ୍ରେକ୍ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଯଦି ଏହା ଝୁଙ୍କି ପାରୁଥିବା ହୁଇଲ୍ ଚେୟାର ହୋଇଥାଏ, ସିଟ୍କୁ ଝୁଙ୍କାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପୋଜିସନରେ ଲକ୍ କରି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ସିଜର୍ ବନ୍ଦ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଣ୍ଡ ତଳେ ସପୋର୍ଟ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସାମାନ୍ୟ ଭାବରେ ଗୋଟିଏ କଡ଼କୁ ଝୁଙ୍କାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯାହାଫଳରେ ପାଟି ଭିତରୁ କୌଣସି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଯିବ।

ଯଦି ପାଣି ଭିତରେ ସିଜର ଆରମ୍ଭ ହୁଏ:

- ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମୁଣ୍ଡକୁ ସପୋର୍ଟ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେପରିକି ତାଙ୍କର ମୁହଁ ପାଣିରୁ ଉପରକୁ ଉଠି ରହିବ।
- ମୁଣ୍ଡକୁ ପଛକୁ ଝୁଙ୍କାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯାହାକି ଶ୍ୱାସମାର୍ଗ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ରହିଛି ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବ।
- ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଏକ ପୁଲ୍ରେ ରହିଥାନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କର ବାତ ମାରିବା ବନ୍ଦ ହେବା ମାତ୍ରେ ପାଣିରୁ ବାହାର କରି ଆଣନ୍ତୁ। ଯଦି ବିରଳ ଘଟଣାରେ ବାତ ମାରିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ ନାହିଁ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପାଣିରୁ ବାହାରକୁ ଆଣନ୍ତୁ।
- ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଏକ ସର୍ଫରେ ରହିଥାନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ପାଣିରୁ ବାହାର କରି ଆଣନ୍ତୁ।
- ଥରେ ପାଣିରୁ ବାହାରିବା ପରେ ତୁରନ୍ତ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସକୁ ଡକାନ୍ତୁ। (ଏପରିକି ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରୁଥାନ୍ତି ତଥାପି ମଧ ଯେହେତୁ ଶ୍ୱାସନଳୀରେ ପାଣି ଭରି ଯାଇଥାଇପାରେ।)
- ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରୁନାହାନ୍ତି କିମ୍ବା ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରୁନାହାନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ଚିତ୍ କରି ଶୁଆଇ ଦେଇ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରକାରର ସିପିଆର୍ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ।

ଏହି ବିଷୟବସ୍ତୁ କେବଳ ସୂଚନା ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ। ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ କିମ୍ବା ନିଦାନ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।

ଅପସ୍ମାର ପାଇଁ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଚାରଗୁଡ଼ିକ

ନିମ୍ନଲିଖିତ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନଗୁଡ଼ିକ ଅପସ୍ମାର ପରିଚାଳନା କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରେ।

ନିଦ୍ରା

ଯଥେଷ୍ଟ ଶୋଇବା (ରାତିରେ 7-୫ ଘଣ୍ଟା) ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ସୁଧାର ଆଣିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ସିଜରର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ କରିପାରେ।

ଆହାର

ସାମଗ୍ରିକ ଭାବରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର, ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହାୟକ ହୋଇପାରେ। ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ସର୍ବନିମ୍ନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ହୋଇଥାଏ ଓ ପୋଷଣର ସାନ୍ଦ୍ରତା ସର୍ବାଧିକ ରହିଥାଏ।

ବ୍ୟାୟାମ

ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ବାତ ମାରିବା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ଓ ବୋଧ ଶକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟକାରିତାରେ ସୁଧାର ଆଣିବା ପାଇଁ ସହାୟକ ହୋଇପାରେ। ଅବଶ୍ୟ ଆପଣ ଏକ ନୂତନ ବ୍ୟାୟାମ ରୁଟିନ୍ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନୈଦାନିକ ପରାମର୍ଶଦାତାଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ୍।

ଉତ୍ତେଜକଗୁଡ଼ିକ ଏଡ଼ାନ୍ତୁ

ପୂର୍ବରୁ ଜଣାଥିବା ଅପସ୍ମାର ଉତ୍ତେଜକ, ଯେପରିକି ଫ୍ଲାସିଂ ଲାଇଟ୍, ଔଷଧ ବା ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଏବଂ ଆଲକୋହଲ୍ ଏଡ଼ାନ୍ତୁ। ଏପରିକି ଥରେ ବା ଦୁଇଥର ପିଇବା ମଧ ସିଜରକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରିପାରେ।

ଚାପ ପରିଚାଳନା

ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ କରିବା ମଧ ଅପସ୍ମାର ବିକଶିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରେ।

ଔଷଧ ସେବନ

ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିବା ଅନୁଯାୟୀ ଔଷଧ ସେବନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପାନ ଭୁଲିଯିବା ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଏକ ଔଷଧ ସେବନ ଯୋଜନା ଧାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ।

This is for informational purposes only. For medical advice or diagnosis, consult your doctor.

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.

This is for informational purposes only. For medical advice or diagnosis, consult your doctor.

Patient support initiative by

AVANTA
A Division of INTAS

INTAS

ORIYA 2213824