

ਮੈਨੂੰ ਮਿਰਗੀ
ਤੋਂ ਡਰ ਨਹੀਂ
ਲੱਗਦਾ



ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ

ਮਿਰਗੀ

ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

☑ ਮਿਰਗੀ ਕੀ ਹੈ?

ਮਿਰਗੀ ਇਕ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿ ਤੰਤਰਿਕਾ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਦੌਰੇ ਬਿਜਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਅਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਵਿਸਫੋਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ, ਵਿਵਹਾਰਾਂ, ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

☑ ਮਿਰਗੀ ਕਿੰਨੀ ਆਮ ਹੈ?

ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 50 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀ 1000 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਪਿੱਛੇ 5.59-10 ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਇਕ ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੀ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਲਗਭਗ 1% ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ।

ਮਿਰਗੀ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਮਿਰਗੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ।

☑ ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?

ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹਨ.....

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ-ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਆਕਸੀਜਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ, ਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਜਾਂ ਫਿਰ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ।

ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ-ਅਨੁਵੰਸ਼ਿਕ ਕਾਰਨ, ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਟਿਊਮਰ ਹੋਣ, ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ, ਦਿਮਾਗੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਸਟਰੋਕ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ।

☑ ਕੀ ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ, ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕਿ ਦੌਰੇ ਪੈਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ 10 ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 6 ਲੋਕ ਉੱਚਿਤ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਅੰਦਰ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

☑ ਕੀ ਮਿਰਗੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਕੇ ਮਿਰਗੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸੰਪੂਰਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜਿਊਂਦੇ ਹਨ।

ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਇਲਾਜ

ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

☑ ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿ ਦਵਾਈ, ਸਰਜਰੀ, ਦੌਰਾ ਉਪਕਰਨ ਜਾਂ ਆਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਦਵਾਈ: ਤੁਹਾਡੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਐਂਟੀਐਪੀਲੈਪਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲਗਭਗ ਹਰੇਕ 3 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 2 ਵਿਅਕਤੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਇਕ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਦੂਸਰੀ ਦਵਾਈ ਜੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਵਾਈ ਹਾਸਲ ਨਾ ਕਰ ਲਵੇ।

ਸਰਜਰੀ: ਕਈ ਵਾਰ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਟੁਕੜਾ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੋਂ ਦੀ ਦੌਰੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੌਰੇ ਹੋਰਨਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਕ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੇਗਸ ਤੰਤਰਿਕਾ ਉਤੇਜਨਾ (ਦੌਰਾ ਯੰਤਰ): ਵੇਗਸ ਤੰਤਰਿਕਾ ਉਤੇਜਨਾ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇਕ ਛੋਟਾ ਯੰਤਰ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਯੰਤਰ ਵੇਗਸ ਤੰਤਰਿਕਾ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਬਿਜਲਈ ਸੰਕੇਤ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੌਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੌਰੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀਟੋਜੇਨਿਕ ਆਹਾਰ: ਕੀਟੋਜੇਨਿਕ ਆਹਾਰ ਮਿਰਗੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇਕ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੀਟੋਜੇਨਿਕ ਆਹਾਰ ਇੱਕ ਉੱਚ ਚਰਬੀ, ਘੱਟ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਆਹਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਆਹਾਰ ਇਕ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਫੁੱਕਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ।

☑ ਕੀ ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ, ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕਿ ਦੌਰੇ ਪੈਣ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

☑ ਕੀ ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਰੋਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਹਾਂ, ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਰਵੋਤਮ ਤਰੀਕਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਾਏ ਬਗੈਰ ਡੋਜ਼ ਲੈਣਾ ਨਾ ਛੱਡੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।

ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

✓ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਦਾਇਨਿਕ-ਕਲੋਨਿਕ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰ ਆਕੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਝਟਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ), ਤਾਂ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ:

- ▶ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ।
- ▶ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।
- ▶ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ ਕੋਈ ਨਰਮ ਚੀਜ਼ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤੰਗ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ।
- ▶ ਜਦੋਂ ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਪਲਟਾਓ (ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਇਕ ਪਾਸੇ ਪਲਟਾਓ)।
- ▶ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ।
- ▶ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੌਰੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ।
- ▶ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਾ ਪਾਓ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਿੱਲਣ-ਜੁੱਲਣ ਤੋਂ ਨਾ ਰੋਕੋ।

✓ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀਲਚੇਅਰ ਜਾਂ ਕੀਰ ਦੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ:

- ▶ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਲਗਾ ਕੇ ਬੈਠਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸੱਟ ਨਾ ਲੱਗਦੀ ਹੋਵੇ)।
- ▶ ਵੀਲਚੇਅਰ ਦੀਆਂ ਬਰੇਕਾਂ ਲਗਾਓ।
- ▶ ਜੇਕਰ ਇਹ ਝੁਕਣ ਵਾਲੀ ਵੀਲਚੇਅਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੀਟ ਨੂੰ ਝੁਕਾਓ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਕਰੋ।
- ▶ ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ।
- ▶ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਝੁਕਾਓ।

✓ ਜੇਕਰ ਦੌਰਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੈਂਦਾ ਹੈ:

- ▶ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹੇ।
- ▶ ਹਵਾ ਦਾ ਸਾਫ਼ ਮਾਰਗ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ।
- ▶ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਝਟਕੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਦੁਰਲਭ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਝਟਕੇ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
- ▶ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਹਿਰ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
- ▶ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਰੰਤ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। (ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਵੀ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ)।
- ▶ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਲਿਟਾਓ ਅਤੇ ਉੱਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੀਪੀਆਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਇਹ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਨਿਦਾਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।

ਮਿਰਗੀ ਲਈ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ

ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਬਦਲਾਵ ਮਿਰਗੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

✓ ਨੀਂਦ

ਉੱਚਿਤ ਨੀਂਦ (ਰਾਤ ਨੂੰ 7-8 ਘੰਟੇ) ਲੈਣ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

✓ ਆਹਾਰ

ਸੰਪੂਰਨ, ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੰਸਾਧਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਉੱਚਤਮ ਗਾੜ੍ਹਪਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

✓ ਕਸਰਤ

ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਘਿਆਨਾਤਮਕ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਨਵੀਂ ਕਸਰਤ ਰੂਟੀਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਨਿਦਾਨਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

✓ ਉਤੇਜਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਚਮਕਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ, ਡੂਗਸ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਵਰਗੇ ਗਿਆਤ ਦੌਰਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਤੇਜਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਡਰਿੰਕਸ ਵੀ ਦੌਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

✓ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਿਰਗੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

✓ ਦਵਾਈਆਂ

ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ ਅਤੇ ਡੋਜ਼ ਛੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਦਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

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.

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 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 —

