

నాకు
మూర్ఛలతో
భయం లేదు



నా మూర్ఛలు గురించి నాకు తెలుసు

మూర్ఖ గురించి తెలుసుకోవలసిన విషయాలు

✔ మూర్ఖ అంటే ఏమిటి?

మూర్ఖ అనేది మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధి. నరాల కణాలు సక్రమంగా సంకేతాన్ని ఇవ్వవు. ఇది మూర్ఖులను కలిగిస్తుంది. మూర్ఖులు అనేవి విద్యుత్తు కార్యకలాపాలు యొక్క అనియంత్రణ విస్తృతనాలు. ఇవి సంవేదనలు, ప్రవర్తనలు, చైతన్యం మరియు కండరాల కదలికలను మారుస్తాయి.

✔ మూర్ఖ ఎంత సర్వ సాధారణమైనది?

ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 50 లక్షల మంది ప్రజలకు మూర్ఖ ఉంది, ఇది అంతర్జాతీయంగా అత్యంత సాధారణమైన నరాల వ్యాధిలలో ఒకటిగా మారింది. భారతదేశంలో ప్రతి 1000 మందిలో 5.59-10 మందికి మొత్తంగా మూర్ఖుల ప్రాబల్యం ఉంది. ఒక కోటికి పైగా రోగులు భారతదేశంలో ఉన్నారు, మన జనాభాలో సుమారు 1 శాతంలో ప్రాతనిర్ద్యంవహిస్తున్నారు.

ఏ వయస్సులోనైనా మూర్ఖులు మరియు సీజర్స్ అభివృద్ధి చెందవచ్చు. చిన్న పిల్లల్లో, వృద్ధులలో మూర్ఖులు మరియు సీజర్స్ సర్వ సాధారణం.

✔ మూర్ఖకు ప్రధాన కారణం ఏమిటి?

మూర్ఖకు అత్యంత సాధారణ కారణాలు...

పుట్టిన సమయంలో పిల్లలకు ఆక్సిజన్ అందకపోవడం, మెదడులో రక్తస్రావం కలగడం, తల్లి మందులు వాడటం లేదా మెదడు నిరాణంలో మార్పు కలగడం.

వయోజనులలో-జన్మపరమైన అంశాలు, మెదడులో కంటి, తలలో ట్రామా, మెదడులో ఇన్ఫెక్షన్స్, స్ట్రోక్ లేదా మెదడులో హెమరేజ్ కలగడం, అల్కహాల్ లేదా డ్రగ్ దుర్వినియోగం చేయడం.

✔ మూర్ఖత్వి నయం చేయవచ్చా?

మూర్ఖులు నయం కావు, కానీ మూర్ఖత్వి నిర్వహించడంలో సహాయపడటానికి చాలా చికిత్సా ఆప్షన్స్ ఉన్నాయి. మూర్ఖులతో గుర్తించబడిన 10 మందిలో సుమారు 6 మంది సరైన చికిత్సతో కొన్ని సంవత్సరాలలో సీజర్స్ నుండి విముక్తి చెందారు.

✔ మూర్ఖ వ్యాధి ఉన్న వారు సాధారణ జీవితాన్ని జీవించగలరా?

సరైన చికిత్సతో మరియు సీజర్ సంభవించినప్పుడు ఏంటి చేయాలో తెలుసుకోవడం ద్వారా, మూర్ఖ వ్యాధి కలిగిన చాలామంది పూర్తి, ఆరోగ్యకరమైన జీవితాలను కొనసాగించవచ్చు.

మూర్ఖుల వ్యాధి చికిత్స గురించి తెలుసుకోవలసిన విషయాలు

✔ మూర్ఖులను మందులు, సర్జరీ, సీజర్ డివైజ్లు లేదా ఆహారం సహా వివిధ రకాల పద్ధతులతో చికిత్స చేయవచ్చు.

మందులు: మీ సీజర్స్ ను నియంత్రించడానికి మీ డాక్టర్ సూచించిన మందుల్ని యాంటీఎపిలెప్టిక్ డ్రగ్స్ అని పిలుస్తారు. మూర్ఖులు ఉన్న 3లో సుమారు 2 వ్యక్తులు తమ మందులతో సీజర్స్ ను నిర్వహించగలరు. ఏదైనా ఒక మందు మీ కోసం పని చేయకపోతే, మీ డాక్టర్ మరొకటి చేరుస్తారు లేదా వారు మీకోసం ఉత్తమమైనది కనుగొనంత వరకు మందులు మారుస్తారు.

సర్జరీ: కొన్ని సందర్భాలలో సీజర్స్ ఆరంభమైన చోట నుండి మెదడులో సర్జరీ ద్వారా చిన్న కణజాలం తొలగిస్తారు. ఇతర చికిత్సలతో మీ సీజర్స్ మెరగవని సందర్భంలో ఇది ఒక ప్రత్యామ్నాయంగా ఉండవచ్చు.

వాగ్స్ నరం ప్రేరేపణ (సీజర్ డివైజ్స్): వాగ్స్ నరం ప్రేరేపణలో ఛాతీగోడలో చిన్న డివైజ్ అమరుస్తారు. వాగ్స్ నరం ద్వారా మెదడులోకి డివైజ్ విద్యుత్తు సంకేతాలను పంపిస్తుంది. ఇది సీజర్స్ యొక్క సంఖ్య మరియు తీవ్రతను తగ్గించగలదు. మీ సీజర్స్ మందులకు ప్రతిస్పందించకపోతే మరియు సర్జరీతో చికిత్స చేయబడనప్పుడు మీ డాక్టర్ దీనిని సిఫారసు చేయవచ్చు.

కీటోజెనిక్ ఆహారం: మందులతో సీజర్స్ నియంత్రించబడిన పిల్లలు లేదా వయోజనుల కోసం కీటోజెనిక్ ఆహారం అనేది ఒక చికిత్సా ప్రత్యామ్నాయం. కీటోజెనిక్ ఆహారం అనగా అత్యధికంగా కొవ్వు పదార్థాలు, తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్స్, నియంత్రించబడిన ప్రోటీన్ ఆహారం ఉంటాయి. ఈ ఆహారం ఒక వైద్య చికిత్స మరియు కనీసం రెండు అనుకూలమైన ఔషధాలను ఉపయోగించి మరియు అవి పని చేయనప్పుడు మాత్రమే దీనిని సాధారణంగా పరిగణన చేస్తారు.

✔ ఎపిలెప్టిక్ సీజర్స్ ను నివారించవచ్చా?

అవును, మీ డాక్టర్ సలహాను అనుసరించడం మరియు సూచించిన విధంగా మందులు తీసుకోవడం ద్వారా సీజర్స్ ను నివారించడానికి ఉత్తమమైన విధానం. మీ డాక్టర్ ను మొదట సంప్రదించకుండా మోతాదులు తీసుకోవడం దాటవేయవద్దు లేదా మందులు ఆపు చేయవద్దు.

ఎపిలెప్టిక్ సీజర్ ప్రథమ చికిత్స గురించి తెలుసుకోవలసిన విషయాలు

✓ **టోనిక్-క్లోనిక్ సీజర్ ను కలిగిన వారితో మీరు ఉన్నారు (వీరికి శరీరం బిగుసుకుపోతుంది, తరువాత సాధారణ కండరాలు అదురుతాయి), అప్పుడు ఈ విధంగా చేయండి:**

- ▶ ప్రశాంతంగా ఉండండి మరియు రోగితో ఉండండి.
- ▶ వారిని సురక్షితంగా ఉంచండి మరియు గాయాల నుండి వారిని కాపాడండి.
- ▶ వారి తల కింద మెత్తని దిండు వంటిది ఉంచండి మరియు బిగుతుగా ఉన్న దుస్తులను వదులు చేయండి.
- ▶ సీజర్ పూర్తయిన తరువాత, వారి వైపు వారిని దొర్లించండి లేదా తిప్పాలి (వారి నోట్లో ఆహారం లేదా ద్రవం ఉన్నట్లయితే, వెంటనే వారిని ఒక వైపుకు తిప్పాలి).
- ▶ వారు కోలుకునేంత వరకు ఆ వ్యక్తికి భరోసా కల్పించాలి.
- ▶ మీరు చేయగలిగితే సీజర్ వచ్చిన సమయం రాసుకోండి.
- ▶ వారి నోటిలో ఏదీ ఉంచకూడదు లేదా వారు ప్రమాదంలో ఉంటే తప్ప ఆ వ్యక్తిని కదపకూడదు లేదా నియంత్రించకూడదు.

✓ **వీల్ ఛైర్ లో లేదా కారు సీటులో ఉన్నప్పుడు ఎవరైనా వ్యక్తికి సీజర్ వచ్చినట్లయితే:**

- ▶ ఆ వ్యక్తికి సీటు బెల్ట్ కట్టి అదే విధంగా ఉంచండి (వారికి గాయం కలిగిస్తుంటే తప్ప).
- ▶ వీల్ ఛైర్ బ్రేక్స్ ను ఆన్ చేసి ఉంచండి.
- ▶ వాలు ఉన్న వీల్ ఛైర్ అయినట్లయితే, సీట్ ను వాల్చుండి మరియు లాక్ ఇన్ స్థానంలో ఉంచండి.
- ▶ సీజర్ ముగిసేంత వరకు వారి తలకు మద్దతు ఇవ్వండి.
- ▶ నోటిలో నుండి ఏదైనా ద్రవం కారిపోవడంలో సహాయపడటానికి ఆ వ్యక్తిని నెమ్మదిగా ఒక పక్కకు వొంచండి.

✓ **నీటిలో సీజర్స్ కలిగినట్లయితే:**

- ▶ వారి తలకు మద్దతు ఇవ్వండి, అందువలన వారి ముఖం నీటిలో ఉండదు.
- ▶ స్పష్టంగా శ్వాస అందడాన్ని నిర్ధారించడానికి వారి తలను వెనక్కు ఒంచండి.
- ▶ వ్యక్తి ఈత కొలనులో ఉన్నప్పుడు, వారికి కండరాలు అదరడం ఆగిపోయిన తరువాత వారిని నీటి నుండి తొలగించాలి. అరుదైన పరిస్థితులలో కుదుపులు లేదా అదరడం ఆగవు, అలాంటి సమయంలో ఇతరుల సహాయం తీసుకోండి మరియు నీటి నుండి ఆ వ్యక్తిని తొలగించాలి.
- ▶ వ్యక్తి నర్స్ లో ఉంటే, వారిని నీటి నుండి వెంటనే తొలగించాలి.
- ▶ నీటి నుండి బయటకు వచ్చిన తరువాత, వెంటనే అంబులెన్స్ కు కాల్ చేయాలి. (వ్యక్తి శ్వాస తీసుకుంటున్నా కూడా ఈ విధంగా చేయాలి ఎందుకంటే వారు నీటిని పీల్చి ఉండవచ్చు)
- ▶ వారు శ్వాస తీసుకోకపోతే, లేదా సాధారణంగా శ్వాస తీసుకోకపోతే, వారిని వారి వీపు పై న పడుకోబెట్టాలి మరియు సరైన విధంగా సిపిఆర్ ను ప్రారంభించాలి.

ఇది కేవలం సమాచార ఉద్దేశ్యం కోసం మాత్రమే. వ్యాధి నిర్ధారణ లేదా వైద్య సలహా కోసం మీ డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి.

మూర్ఖుల కోసం జీవనశైలిలో మార్పుల పరిశీలనలు

ఈ కింది జీవనశైలిలో మార్పులు మూర్ఖులను నిర్వహించడంలో సహాయపడగలవు

✓ **నిద్ర**

కావలసినంత నిద్రపోవడం (7-8 గంటలు రాత్రి) మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు మూర్ఖుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది

✓ **ఆహారం**

సంపూర్ణ సహజమైన ఆహారాల ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తినడం సహాయపడగలదు. సంపూర్ణ ఆహారాలు అతి తక్కువగా ప్రాసెస్ చేయబడతాయి మరియు పోషకాలు అధికసంఖ్యలో ఉంటాయి.

✓ **వ్యాయామం**

క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం మూర్ఖులను నియంత్రించడానికి సంజ్ఞానాత్మక విధులను మెరుగుపరచడానికి సహాయపడగలదు. అయితే, కొత్త వ్యాయామం దిన్నచర్మను ప్రారంభించడానికి ముందు మీరు క్లినికల్ కన్సల్టేంట్ ను సంప్రదించాలి.

✓ **ప్రేరేపించేవి నివారించాలి**

తెలిసిన మూర్ఖ ప్రేరేపకాలను నివారించాలి, అనగా మెరిసే లైట్లు, డ్రగ్స్, మరియు ఆల్కహాల్. కనీసం ఒకటి లేదా రెండు డ్రింక్స్ కూడా మూర్ఖులను ప్రేరేపిస్తాయి.

✓ **ఒత్తిడి నిర్వహణ**

ఒత్తిడ్ని తగ్గించడం మూర్ఖులు అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడగలదు.

✓ **మందులు**

సూచించిన మందులు తీసుకోవాలి మరియు మోతాదులు తప్పిపోకుండా మందుల గురించి ప్రణాళిక చేయాలి.

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 —

