फिट्स

और

सकारात्मक जीवनशैली

डॉ अजित वर्मा न्यूरोफिजिशियन

मिर्गी रोग क्या है ?

मिर्गी मस्तिष्क की विद्युत गति के क्षणिक बड़ने (Electrical Disturbance of the Brain) में होती है। मिर्गी कोई उपरी हवा, भूत–प्रेत, और देवी–देवतांओं के कारण नहीं होती है और ना ही ये जंतर मंतर एवं झाड़फूक से ठीक होती है। मिर्गी का निदान नियमित उपचार कराने से होता है।

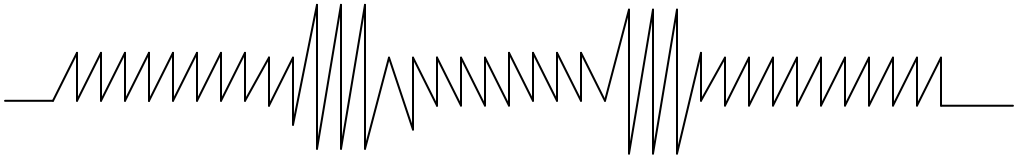
क्या आपको मिर्गी का रोग है?

100 में से 30 मिर्गी के रोगियों को मिर्गी का रोग नहीं होता है। परंतु उनको मिर्गी का गलत उपचार सालों चलता रहता है। यह गलती विदेशों में मिर्गी के विशेषज्ञों से भी हो जाती है। इसका मुख्य कारण इस प्रकार है –

1. चिकित्सक को परिवारजनों ने संपूर्ण जानकारी नहीं दी जाती है।

2 मिर्गी के समान दिखने वाली बीमारियॉ जैसे – फेंटिंग अटैक और हिस्टीरिया (Fainting Attack or Hysteria) को चिकित्सक ने मिर्गी समझ लिया हो।

3. **गलत ई.ई.जी.रिपोर्ट** (Abnormal EEG Report) – ई.ई.जी.की जॉच तथा उसकी रिपोर्ट तैयार करने में निपुणता की आवश्यकता है। इसलिये ई.ई.जी. एक जानकार चिकित्सक के देखरेख (Supervision)में होना चाहिये। **आपकी ई.ई.जी.की रिपोर्ट किसने तैयार की है यह जानकारी रोगी को होना अत्यंत जरुरी है।**



1. चिकित्सक को परिवारजनों ने संपूर्ण जानकारी नहीं दी है।

किसी प्रत्यक्षदर्शी (माता–पिता या कोई संबंधी) दौरे के पहले, उसके दौरान व उसके वाद की रोगी की प्रतिक्रियाओं को विस्तार से तथा सही रुप से याद रखना व चिकित्सक को बताना आवश्यक है।

दौरे के पहले ——— दौरों के दौरान ———दौरों के वाद

(BEFORE ——— DURING ——— AFTER)

चिकित्सक को निम्नलिखित जानकारी देना आवश्यक है –:

1 **क्या आप को दौरे आने के पहले** समझ में आता है कि दौरा आने वाला है जैसे कि अजीव सा सुनाई देना, छोटा बड़ा दिखना, हाथ में झटके आना, आवाज आना, कोई पुराना दृश्य आखों के सामने आना, पहचानी हुई जगह अनजान लगना, स्वपनावस्था, पेट में अजीव सा लगना, ड़र लगना, अजीव सी गंध आना, चीजें छोटी बडी दिखना, उनका रंग बदला हुआ लगना, कान में आवाज आना, मुंह में अजीव सा स्वाद आना, बोलने में मुशकिल होना, हाथ, पैर, जीब तथा शरीर के अंगों का फूलता हुआ और आकार छोटा बड़ा होता लगना। क्या सुबह सुबह गहरी नींद से उठाने में आपको हाथ पैरों में हल्के हल्के झटके तो नहीं आते हैं ? क्या हाथ में हल्की कंपन तो नहीं आती है ? सुबह सुबह हाथ से सामान तो छूटकर नहीं गिर जाता है ?

2 दौरों के दौरान –: इसके लक्षण इस प्रकार हैं – बेहोशी, हाथ–पैरों का कडा होना, दॉत कस जाना, मुॅह से झाग आना, झटके, कपडों में पेशाव, जीब कटना आदि। अन्य लक्षण – क्षणिक व्यवहार में परिवर्तन (Transient Change in Behaviour), क्षणिक घबराहट, पेट में अजीव सा लगना।

3 दौरों के बाद –: दौरे के बाद रोगी (आधे से एक घंटे तक) बेहोश रह सकता है। अपने घर वालों या संबंधी को पहचान नहीं पाता है। उसके व्यवहार में भी परिवर्तन आ सकता है। उसको सिरदर्द, शरीर दर्द, उल्टियॉ तथा कमजोरी, नींद ज्यादा आना या नींद न आना आदि हो सकते हैं जो कुछ दिनों भी रह सकता है।

2. मिर्गी के समान दिखने वाली बीमारियॉ जैसे – **फेंटिंग अटैक** और **हिस्टीरिया** को चिकित्सक ने मिर्गी समझ लिया हो। मिर्गा के समान दिखने वाली बीमारियॉ सचमुच में समान दिखती है। मिर्गी के विशेषज्ञ भी इसमें कभी कभी धोखा खा सकते हैं अगर संपूर्ण जानकारी नहीं मिल पा रही है तो चिकित्सक को अपनी डायग्नोसिस खुली रखना चाहिये। आधी अधूरी जानकारी से मिर्गी का उपचार शुरु नहीं करना चाहिये। मिर्गी का उपचार सात या दस दिन का नहीं होता है अपितु यह बर्षो का होता है इसलिये परिजनों को भी यह समझना चाहिये।

फेंटिंग अटैक – फेंटिंग अटैक में हाथ पैरों में हल्के हल्के झटके आ सकते हैं जिसको कि चिकित्सक या परिवार के अन्य सदस्य जिसने दौरा देखा हो मिर्गी का दौरा समझ लेते हैं। दौरे किसी विषेश परिस्थति में आते हैं जैसे – बहुत देर खड़े रहने से, बंद जगह में,अस्पताल में खून आदि देखकर, बुखार में पुरुषों में खड़े खड़े पेशाब करने से, अत्यधिक तनाव से, बहुत सोचने से, मन बहुत दुखी होने से आदि । यह एक दम आ जाते हैं तथा रोगी 20–30 सेकेंड़ तक वेहोश रहता है। दौरा आने के पहले रोगी का चेहरा सफेद हो जाता है। इसलिये परिवारजनों को यह जानकारी भी चिकित्सक को देना आवश्यक हैं।

हिस्टीरिया – यह बीमारी मानसिक बेदना से होती है। बेदना से रोगी का दिमाग गर्म हो जाता है तथा जिस प्रकार एक गर्म इंजिन काम करना बंद कर देता है। उसी प्रकार रोगी का दिमाग काम करना बंद कर देता है जैसे – रोगी कुछ समय के लिये बेहोश हो जाता है, मिर्गी जैसे दौरे आना, व्यवहार में परिवर्तन आना। जब गाड़ी का इंजिन ठंड़ा हो जाता है तो वह पुनः सामान्य स्थिति में काम करना शुरु कर देता है। इसी प्रकार रोगी कुछ मनिटों या घंटो बेहोश रहकर फिर सामान्य हो जाता है। हिस्टीरिया के दौरों में रोगी का दिमाग बीच बीच में काम करना बंद कर देता है फिर पुनः काम करना शुरु कर देता है। यह बीमारी 15 से 40 वर्ष की उम्र में देखी जाती है तथा महिलाओं में ज्यादा होती है। दौरे दिन में एक से लेकर 10 –15 बार भी आ सकते हैं बेहोशी के दौरान रोगी के दांत कस जाते हैं, हाथ पैर कर्रे हो सकते हैं

अथवा लूज (Loose) पड़े रह सकते है। कभी कभी रोगी के हाथ, पैरों में झटके आ सकते हैं। रोगी खड़े से गिर भी जाता है। इस बीमारी में कमर में झटके आ सकते हैं। यह बीमारी ऊपर से मिर्गी के दौरों जैसी लगती है परंतु इसमें अंतर होता है।

3. गलत ई.ई.जी.रिपोर्ट – ई.ई.जी. करते समय सिर में 25 – 30 इलेक्ट्रोड लगाये जाते हैं। इन्हें लगाने के लिये तीन सावधानियां आवश्यक हैं –

1. बालों को अलग करके सीधे स्किन पर इलेक्ट्रोड लगना चाहिये।
2. दो इलेक्ट्रोड की दूरी सही होना आवश्यक है।
3. रोगी के सिर या बालों में पसीना नहीं होना चाहिये।
4. जॉच के दौरान रोगी के आस पास ज्यादा लोगों चलना फिरना नहीं चाहिये इससे ई.ई.जी. रिकार्डिंग में गल्तियॉ हो सकती है।
5. ई.ई.जी. रिकार्ड करते समय कई आर्टिफैक्टस (Artifacts) आ सकते हैं जो कि मिर्गी की खराबी जैसे दिखते हैं। इपीलेप्टीफोर्म डिस्चार्ज (Epileptiform Discharges) अगर ई.ई.जी. को बारीकी से नहीं देखा गया है तो विशेषज्ञ ई.ई.जी. में मिर्गी की खराबी रिर्पोट कर देता है। यदि विशेषज्ञ को ई.ई.जी. रिपोर्ट में आये आर्टिफैक्टस (Artifacts) के बारे में जरा सी भी शंका हो तो उसको मिर्गी की खराबी नहीं समझना चाहिये।
6. 50% मिर्गी के रोगियों में ई.ई.जी. नार्मल (Normal EEG) आता है। दूसरी या तीसरी बार ई.ई.जी. करने में 80 प्रतिशत खराबी पकड़ने की संभावना बढ़ जाती है।
7. ई.ई.जी. से यह समझ में आता है कि मस्तिष्क (Brain) में कितनी खराबी है।
8. ई.ई.जी. जॉच से पता चलता है कि किस तरह की मिर्गी है।
9. ई.ई.जी. से यह समझ में आता है कि मिर्गी की कौन सी दवा का उपयोग करना है। मिर्गी की 15 – 20 प्रकार की दवायें आती हैं। कुछ मिर्गी की दवाओं से मिर्गी के दौरे बढ़ भी सकते हैं।

10. यदि आपका ई.ई.जी. किसी चिकित्सक द्धारा एबनार्मल रिपोर्ट (Abnormal Report) कर दिया गया है तो भी रोगी या उसके माता – पिता को परेशान नहीं होना चाहिये। **एक बार एक विशेषज्ञ से जरुर संपर्क कर लेना चाहिये।**

Who has reported the your patients EEG

EEG interpretation requires expertise and many times the report may not be as per a standard criteria, therefore an **report of abnormal EEG is not the end of life**. It is always worth taking another opinion.

ई.ई.जी. की रिपोर्ट किसने बनाई है?

ई.ई.जी. की रिपोर्ट तैयार करने में निपुणता चाहिए। रिपोर्ट किन मापदंड़ों पर तैयार की गई है इसकी जानकारी भी होना चाहिए। इसलिये यदि आपके ई.ई.जी. में खराबी बताई गई है तो निराश न हों। ई.ई.जी. पर आप एक विशेषज्ञ से दूसरी बार परामर्श कर सकते हैं।

यदि रोगी को मिर्गी रोग है तो फिर उसका ई.ई.जी. नार्मल क्यों है?

ई.ई.जी. केवल 20 से 25 मिनिट के लिये रिकार्ड़ किया जाता है। अगर इस दौरान मस्तिष्क की विद्युत गति बढ़ती नहीं है तो ई.ई.जी. में कोई खराबी नहीं आयेगी। इस लिये बीमारी होने के बाद भी ई.ई.जी. सामान्य हो सकता है। यदि आपको किसी चोर को वीड़ियो कैमरा से पकड़ना हो तो केवल 30 मिनिट की वीड़ियो रिकार्डिंग से आपको चोर पकड़ने की संभावना बहुत कम हो जाती है। इसी प्रकार 30 मिनिट की ई.ई.जी. में ब्रेन का बढ़ा हुआ करेंट रिकार्ड़ ना भी हो, अगर दौरे नियंत्रण में नहीं आते हैं तो 2 –3 दिन की लंबी रिकार्ड़िंग की जाती है।

As ECG is for Cardiologist similarly EEG is for Neurologist

ई.सी.जी.कार्ड़ियोलॉजिस्ट करता है। ई.ई.जी.न्यूरोलॉजिस्ट करता है।

ब्रेन स्केन एवं एम.आर.आई (Brain CT or MRI)

कई बार सी.टी.स्केन में कोई खराबी नहीं आती और रोगी यह जानना चाहते हैं कि जब सी.टी.स्केन सामान्य है इसके बाद भी दौरे क्यों आ रहे हैं। ब्रेन की कई बारीक खराबियॉ एम.आर.आई.में दिखती हैं। जैसे –

1. **क्षयरोग** (Brain T.B.) **और न्यूरोसिस्टीसरकोसिस** (Neuro-Cystecercosis)
2. Hippocampal sclerosis **जन्म के समय की चोट**
3. Malformations of cortical development **ब्रेन की नसों में खराबी**
4. Primary brain tumours (मस्तिष्क में ट्यूमर)
5. Vascular malformation (**ब्रेन की धमनियों में खराबी**)
6. Acquired damage (सिर में चोट)

क्या रोगी को बार बार दौरे आने की संभावना है। यह जानकारी भी एम.आर.आई.से हासिल होती है। इन सब बीमारियों को पकडने के लिए MRI विश्व की सबसे अच्छी जॉच है । इस जॉच में 5000 से 8000 हजार का खर्चा आता है। एम.आर. आई.मिर्गी रोग की मुख्य जॉच है। इस जॉच से रोगी को दौरे क्यों आते हैं, क्या यह विशेष प्रकार की मिर्गी है, क्या यह दौरे दवाइयों से नियंत्रण में आयेंगे अथवा आपेरशन से उपचार होगा। एम.आर.आई.से यह सब जानकारी बहुत आसानी से मिल जाती है तथा एम .आर.आई.मार्ग दर्शन का काम करती है। क्योंकि एम.आर.आई., सी.टी.स्केन से कहीं अच्छी जॉच है। इसलिये जहॉ तक हो सके एम.आर.आई.जॉच करानी चाहिये। आमतौर पर सभी मिर्गी के रोगियों की एम.आर.आई. जॉच होनी चाहिये। जिन रोगियों

को बार बार मिर्गी के दौरे आ रहे हों उनको एम.आर.आई.में खराबी की 80 प्रतिशत संभावना रहती है।

निम्नलिखित रोगियों को एम.आर.आई.जॉच की आवश्यकता होती है –

1. जिनको दौरे आने के पहले समझ में आ जाता है कि कुछ होने वाला है।
2. 25 साल की उम्र के बाद दौरे आना शुरु हो जायें।
3. मिर्गी की एक दवा से जब दौरे नियंत्रण में नहीं आयें।
4. दौरों का प्रकार बदल जाये।
5. दौरे जो पूर्व में नियंत्रण में थे उनका अनियंत्रित हो जाना।
6. स्नायू परिक्षण में खराबी।

जिन रोगियों के शरीर में पेश मेकर या अन्य कोई धातु लगी हो तो उनकी एम.आर.आई. जॉच नहीं कराई जाती है।

मिर्गी और नींद

मिर्गी के रोगी को नींद से संबधित कई समस्यायें हो सकती है जैसे –

1. नींद कम आना
2. दिन में नींद ज्यादा आना
3. थकान लगना

नींद पूरी न आने से, दिन में नींद ज्यादा आने से दिमाग ठीक से काम नहीं करता है जिससे दुर्घटना होने की संभावना बढ़ जाती है तथा रोगी की जिंदगी आनंदमयी (Quality of life) नहीं रहती है।

नींद कम आना (Insomnia)

नींद कम आने से रोगी के दौरे जाते है। नींद कम आने के प्रमुख कारण इस प्रकार हैं –

1. लेट सोने की आदत
2. ड़िप्रेशन या उदासीनता
3. तनाव

4. सुबह देर से उठना

नींद कम आने का प्रमुख कारण है बिगड़ी हुई आदत। कई बार रोगी शादियों, पार्टियों में, देर रात तक टी.व्ही.कार्यक्रम देखते हुए, तथा ट्रेन या बस के सफर में समय पर सोते नहीं हैं और उनको मिर्गी का दौरा आ जाता है। यह जरुर है कि आप महीने में एक चार बार यह जोखिम उठाते हैं। आपको चार बार में सिर्फ एक ही बार दौरा आये तीन बार नहीं आये। इसका मतलब यह नहीं है कि मिर्गी का रोगी देर रात तक जाग सकता है। यदि आप देर रात तक जागते हैं और दौरा नहीं आता है तो आप कभी भी धोखा खा सकते हैं और आपके 1 से 2 साल के उपचार पर पानी फिर सकता है।

रोगी को कितने घंटे सोना चाहिए? व्यक्ति को कितनी नींद की जरुरत है?

यह जरुरत हर व्यक्ति की अलग अलग होती है। आमतौर पर रात 10 से 11 बजे के बीच में सोने पर तथा जब नींद खुले तब उठने पर नींद पूरी हो जाती है।

एक संपूर्ण, स्वस्थ एवं स्फूर्तीदायक नींद के लिये रात में 10 से 11 बजे सोना आवश्यक है ना कि रात में 1 बजे सोयें और सुबह 12 बजे तक सोते रहें।

लेट सोने और लेट उठने से आप 10 से 12 घंटे सो तो सकते हैं पर मिर्गी के दौरे आने की संभावना बढ़ जायेगी। अगर आपकी लेट सोने की आदत बन गई है तो निम्नलिखत पद्धतियों से आप उसको सुधार सकते हैं।

स्वस्थ नींद के लिये आवश्यक नियम –

1. सोने के कमरे में वातावरण शांत हो।
2. सोने के कमरे में टी.व्ही.का प्रयोग न करें। ,
3. सोने के कमरे को केवल सोने के लिये ही उपयोग करें।
4. दोपहर में न सोंयें।
5. शाम को 6 बजे के बाद चाय, काफी के सेवन से बचें।
6. रोज एक ही समय पर सोंयें।

दिन में नींद ज्यादा आना – दिन में नींद ज्यादा आने के मुख्य कारण इस प्रकार है –

1. रात में नींद कम लेना

2. रात में मिर्गी के दौरे आना

3. दवाइयों का बुरा असर

दिन में नींद ज्यादा आने को समझने के लिये रोगी को नोट करना चाहिये कि वह कितने घंटे सोता है उसकी नींद में कितना ड़िस्टरबेंस (Disturbance) होता है। कभी कभी रात में हल्के मिर्गी के दौरे आ सकते हैं जो रोगी के साथ वाला व्यक्ति ही बता सकता है। इन कारणों को समझने से ही इस समस्या का समाधान हो सकता है।

मिर्गी और तैरना (Swimming and Epilepsy)

तैरना एक बहुत अच्छा व्यायाम है। यह बच्चों के लिये एक बहुत अच्छा खेल है। जिन बच्चों को स्विमिंग नहीं करने दी जाती है उन्हें दुख के साथ गुस्सा भी आता है। वह अपने आपको दूसरे बच्चों से भिन्न समझते हैं।

बच्चों को पानी में तैरने से आत्मविश्वास आता है, लोगों से बात करने का तरीका आता है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि तैरने में बहुत आनंद आता है। यह देखा गया है कि तैरने के दौरान बहुत कम लोगों को दौरे आते हैं।हो सकता है कि तैरने से जो आनंद आता है उस कारण दौरे नहीं आते। हो सकता है कि खेल कूद से, अपनी रुचियों को नियम से करने से तथा तैरने से दौरे कम हो जायें।

क्या दौरे तैरते समय कभी नहीं आयेंगे?

यह कहना मुशकिल है। इस लिये तैरते समय कुछ सावाानियॉ लेना आवश्यक है जो इस प्रकार हैं – सावधानी पहले, तैरना बाद में।

1. पानी में अकेले मत तैरिये।

2. बहुत गहरे पानी में मत तैरिये।

3. हमेशा किसी साथी के साथ तेरिये जो आपको बचा पाये।

4. स्विमिंग पूल के लाइफसेवर (Life Saver) को बतायें कि आपको यह समस्या है। यदि तैरते समय दौरे आयें तो आपको कैसे बचायें।

5. अपने पार्टनर (Partner) के कंधे की ऊंचाई तक गहरे पानी में तैरें और गहरे पानी में ना जायें।

6. अपने पार्टनर के आसपास ही तैरें बहुत दूर नहीं।

7. दौरों के दौरान कैसे बचाना है अपने पार्टनर को समझायें।

8. समुद्र, तालाब, तथा बॉधों में ना तैरें। समझदार बनें।

9. भीड़ भाड़ वाली जगहों पर ना तैरें।

10. यदि दौरे नियंत्रण में नहीं हैं तो अपने चिकित्सक से संपर्क करें।

पानी में दौरा आने पर उसका प्राथमिक उपचार

यह निर्देश लाइफ सेवर या पार्टनर के लिये हैं।

1. ड़रें नहीं – दौरे ज्यादा देर नहीं चलते हैं।

2. रोगी के सिर को पीछे से पकड़िये।

3. सिर को पानी से ऊपर रखें।

4. अगर हो सके तो रोगी को उथले पानी में ले जायें, याद रहे कि सिर पानी से ऊपर रहे।

5. दौरे के दौरान हाथ पैरों को कस के ना पकड़ें।

6. मुॅह में कुछ न दें।

7. यदि रोगी ने पानी पी लिया है तो उसको निकालने का प्राथमिक उपचार करें।

8. हाथ पैरों में झटके आना बंद हो गये तो रोगी को सूखे स्थान पर ले जायें।

9. रोगी को करवट से लिटा दीजिये।

10. रोगी के साथ तब तक रहें जब तक कि रोगी स्वस्थ महसूस न करे।

एम्बूलेंस को कब बुलायें

1. अगर रोगी को बार बार दौरे आयें।

2. दौरा लंबा चलने पर।

3. रोगी को चोट लग गई हो।

4. रोगी ने बहुत पानी पी लिया हो।

अगर आप तैरने का आनंद लेना चाहते हैं तो जरुर लीजिये, परंतु पूरी सावधानी से और सुरक्षित स्थान पर। जैसे कि स्वमिंग पूल /तरण ताल/ में तैरिये।

अकेले के बजाय किसी के साथ तथा संरक्षण में तैरिये।

मिर्गी के दौरे कभी ज्यादा कभी कम

(Fluctuations in seizure frequency)

मिर्गी रोग में दौरे महीनों नहीं आते हैं, परंतु कभी कभी एक दिन में 4 – 5 दौरे आ जाते है और एक माह में 10 – 15 दौरे भी आते हैं। जब भी मिर्गी की दवा शुरु की जाती है तो कम से कम 8 महीने या एक साल में ही उसका असर समझ में आता है। रोगी को हर महीने कितने दौरे आते थे पिछले एक या दो साल में यह जानकारी चिकित्सक को देना जरुरी है। इसी प्रकार उपचार के दौरान कितने दोर आये, रोगी को डायरी में नोट करना चाहिये।

मिर्गी में तनाव, उदासी तथा अचानक दौरे आने का ड़र

Anxiety, Depression and Unpredictability in Epilepsy

मिर्गी रोग की एक बड़ी समस्या है दौरे किसी भी वक्त, किसी भी समय, किसी भी जगह, तथा किसी भी परिस्थति में आ सकते हैं। इस कारण रोगी तथा उसके परिवार जनों में बहुत ड़र रहता है तथा उनको तनाव की बीमारी भी शुरु हो जाती है। रोगी को बहुत चिड़चिड़ाहट, तनाव और गुस्सा आता है जब उस पर अधिक बंदिशें लगाई जाती है जैसे टी.व्ही.मत देखो, पानी में तैराकी मत करो, मूवी या फिल्म मत देखो, गाड़ी मत चलाओ आदि। समाज में मिर्गी रोग को तिरस्कार की नजर से देखा जाता है। इन सब कारणों से मिर्गी के रोगी को ड़िप्रेशन तथा तनाव की बीमारी होने की संभावना होती है। मिर्गी के दौरे आने से भी यह बीमारियॉ होती हैं।

मिर्गी और उदासीनता तथा तनाव

मिर्गी के 55 % रोगियों को उदासीनता का रोग होता है। इसमें रोगी को खुशी नहीं लगती, नींद कम आती है, भूख कम लगती है, थकान थकान सी लगती है। रोगी को चिड़चिड़ाहट, गुस्सा भी ज्यादा रहता है तथा उसके मन में यह विचार भी आ सकता है कि जीना बेकार है मर जायें तो अच्छा है। मिर्गी रोगी में आत्महत्या के विचार भी आते हैं। उदासीनता होने के कारण जीवन के हर क्षण का आनंद वह ले नहीं पाते है। उनको सुबह उठना, चाय पीना, अखबार पढ़ना, काम पर जाने के लिये तैयार होना आदि में कोई उत्साह या आनन्द नहीं आता है। उन्हें हर वार्तालाप, हर घटना में कुछ मुसीबत ही नजर आती है। उन्हें दवा लेना भी एक सिरदर्द लगता है। उदासीनता के उपचार से रोगी का जीवन फिर प्रसन्नचित हो जाता है।

भ्रांतियाँ

1. **जब भी दौरा आता है ड़ाक्टर साहब दवायें बढ़ा देते हैं।**

यह सही है। दवायें पहले कम ड़ोज में शुरु करते हैं और पुनः दौरा आने पर बढ़ाई जाती हैं पहली बार में ही दवा का बहुत हाई ड़ोज नहीं दिया जाता हैं। 70% मरीज हल्के ड़ोज से ही 2 साल तक नियम से दवा लेने से ठीक हो जाते हैं। इस लिये दवाईयों की शुरुआत कम ड़ोज से की जाती है।

2. **दवाओं के दुष्प्रभाव के ड़र से दवायें बंद कर दी।**

दौरे बार बार आने से दुष्प्रभाव ज्यादा होते हैं वनस्पत कि लंबे समय तक दवा लेने से। दौरे आने से आप जल सकते हैं, फ्रेकचर हो सकता है, एक्सीड़ेंट हो सकता है, तथा आपकी जान भी जा सकती है। दवा लेने से यह चारों ही दुर्घटनायें नहीं होंगी। इस लिये सिर्फ दुष्प्रभाव के ड़र से दवायें बंद नहीं करनी चाहिये।

3 क्या आप मिर्गी के दौरे खुद ही बुलाते हैं ?

क्या आप दवा बीच बीच में बंद करके देखते हैं कि आप ठीक हुए या नहीं। अगर आप अपने ऊपर ऐसा प्रयोग कर रहे हैं तो आप दौरे खुद ही बुला रहे हैं। ऐसी मूर्खता मत कीजिये। मिर्गी के दौरे ब्रेन की इलेक्ट्रीकल एक्टीविटी के बड़ने से होते हैं। यह ब्रेन की एक बिगड़ी हुई आदत है इस बिगड़ी हुई आदत को सुधारने के लिये लंबे प्रयास की आवश्यकता है। इसलिये दवा कम से कम 2–3 साल तक लेना जरुरी है। बार बार दौरे मत बुलाइये नहीं तो दौरे की बीमारी नहीं जायेगी।

4. देशी उपचार अंधकार में टटोलने जैसा है।

क्या आपको पता है कि देशी दवायें ब्रेन पर क्या असर करती हैं ? क्या देशी चिक्त्सिक जानता है कि मिर्गी क्यों आती है। अगर यह ज्ञान नहीं है तो आपका उपचार अंधेरे में सामान टटोलने जैसा है। क्या आप इसे उचित समझते हैं। मिर्गी ब्रेन के करेंट के अकस्मिक बड़ने से आती है। यह जानकारी आधुनिक उपकरणों से मिली है। इस जानकारी के आधार पर अंग्रेजी दवाओं का उपयोग किया जाता है। यह दवाईयॉ ब्रेन के करेंट को वढ़ने नहीं देती। अनुसंधान से यह भी पता चला है कि 2–3 साल तक दवायें लेने से 70 % मरीजों में करेंट के बड़ने की संभावना कम हो जाती है। इस ज्ञान के प्रकाश से यह उपचार किया जा रहा है। अंधेरे में निशाना नहीं लगाया जा रहा है। आप सोचिये अपने ऊपर आप कौन सी पद्धिति या उपचार प्रयोग करना चाहेंगे।

5. दवाइयॉ शुरु होने के बाद दौरे बढ गये हैं। मिर्गी के दौरे महीनों नहीं भी आते और कभी एक महीने में 10 – 15 दौरे भी आ जाते हैं। कभी कभी दवा शुरु करने के बाद 10 – 15 दौरे आ जाते हैं और रोगी को यह गलत धारणा बन जाती है कि दवा के कारण दौरे बड़ गये हैं। रोगी को पिछले एक या दो साल हर महीने कितने दौरे आये यह जानकारी रखना जरुरी है। कभी कभी इस गलत धारणा से एक असरदार दवा को बंद करना पड़ता है।

6. आग या पानी के पास जाने से दौरे आ जाते हैं।

यह एक बहुत ही गलत धारणा है कि आग या पानी के पास जाने से मिर्गी के दौरे आ जाते हैं। मिर्गी के दौरे ब्रेन की विद्युत गति के बड़ने से आते हैं इनका आग या पानी के साथ कोई संबंध नहीं हैं।

मिर्गी की दवाओं के दुष्प्रभाव

1. फेनीटोइन (Phenytoin)– चक्कर आना, घुंघला दिखना, मसूड़े फूलना।
2. कार्बेमेजेपीन Carbamazepine) – बजन वड़ना, चक्कर, दो दो दिखना, नींद आना।
3. सोड़ियम वाल्पोरेट (Sod valproate)– बजन वड़ना, वाल झड़ना, कम्पन होनां
4. क्लोवाजाम Clobazam) – नींद आना।
5. टोपामेक Topamac) – झुनझुनी आना, जुबान पर शब्द न आना।
6. लिवेरा (Levera) इस दवा का सबसे कम बुरा असर है।

दवा लेने के बाद भी दौरे आ रहे है इसका कारण यह तो नहीं –

1. दवा में अनियमितता।
2. दवा शुरु किये हुये या बदले हुये 30 दिन से कम समय हुआ हो।
3. रोगी का वजन बढ़ गया हो।
4. मिर्गी की आधी अधूरी जानकारी चिकित्सक को देना। मिर्गी की संपूर्ण जानकारी चिकित्सक को नहीं दी गई हो जैसे – दौरों के पहले, दौरों के दौरान, और दौरों के बाद क्या होता है। मिर्गी कई प्रकार की होती है तथा हर प्रकार का उपचार अलग अलग दवाओं से होता है।

दौरों की जानकारी के आधार पर चिकित्सक दवा का चुनाव करता है।

5. ब्रेन की नसों में कोई खराबी तो नहीं जो C.T./ MRI Brain में दिखती हो।
6. मिर्गी जैसे दिखने वाले दौरे फेंटिंग अटैक और हिस्टीरिया या बच्चों में सोते समय हाथ पैरों का हिलना।
7. शराब पीने से।
8. अत्यधिक बुखार से बच्चों में।

9. सर्दी, खॉसी एवं एलर्जी की

दवाइयों से।(Cough and Cold, Anti Allergic Medications)

10. महावारी के समय।

दवा में अनियमितता आने के कुछ आम कारण इस प्रकार हैं कृप्या उनका समाधान नीचे लिखे अनुसार निकालें।

1. दवा लेना भूल गये – दवा खाने के साथ लें।

2. गैर जिम्मेदारी – अपनी जिम्मेदारी लें।

3. जल्दबाजी में दवा लेना भूल गये – दवा के लिये समय निकालें।

क्या आपको पता है कि दवा लेने में कितना समय लगता है।

4. घरेलू कार्यक्रम के कारण दवा लेना भूल गये – कार्यक्रम के पहले अपने दवा का समय निशचित कर लें।

5. दवा अचानक खत्म हो जाने के कारण – दवा की पर्याप्त मात्रा (Stock) पहले से लाकर रखें।

6. रोगी को बुखार आया था अन्य दवायें चल रही थी, जिससे यह दवा बंद कर दी। – दोनों ही दवायें साथ साथ चल सकती हैं।

7. गॉव गये थे, दवा ले जाना भूल, दवा खत्म हो गई, गॉव में वह दवा नहीं मिली – पर्याप्त मात्रा में दवा लेकर जायें।

8. दौरे नियंत्रण में थे, दवा बंद करके देखना चाहा, कि दौरे आते हैं या नहीं। – एक दुस्साहस, जिसकी कि जरुरत नहीं थी और अब फिर 2 से 3 साल तक का कोर्स फिर से लेना पड़ेगा।

9. आर्युवेदिक दवा शुरु कि इसलिये यह दवा बंद कर दी – चिकित्सक से परामर्श करें।

10. दवा से बहुत सुस्ती, नींद, चक्कर आ रहे थे इसलिये दवा बंद कर दी – चिकित्सक से हर 3 माह में परामर्श करते रहें।

मिर्गी के उपचार के मुख्य सिद्धान्त

मिर्गी के उपचार में तीन प्रमुख चरण हैं –

1. नियम से दवा लेना।

2. शराब का सेवन नहीं करना।

3. अपनी जीवनशैली में परिवर्तन करना। (नींद पूरी लेना, ड्राइविंग नहीं करना)

1. अगर मिर्गी का एक ही दौरा उठता है तो (Single seizures) आमतौर पर तुरन्त उपचार नहीं किया जाता है।

2. रोगी को उपचार के प्रति सही दृष्टिकोण होना आवश्यक है। रोगी को प्रतिदिन नियम से दवा लेनी पड़ती है। रोगी को उत्साह से स्वीकार करना चाहिये। इसको सिरदर्द नहीं समझना चाहिये।

3. अगर रोगी दवा को नियम (Regular Treatment) से नहीं लेता है तो उसको बार बार दौरा आने की संभावना बनीं रहती है।

4. मिर्गी का उपचार विफल हो जाने (Drug Failure) का सबसे प्रमुख कारण है दवाईयों के सेवन में अनियमितता होना(Irregularity of medication) है।

5. शुरुआत में मिर्गी की दवायें कम मात्रा में तथा एक ही दवा दी जाती है (Single drug and low dose) इससे रोगी को दवा शुरु करते समय दवाओं का कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता।

6. मिर्गी की दवाइयों को कम मात्रा में शुरु किया जाता है तथा उसे धीरे धीरे बढ़ाया जाता है। इसलिए दवा शुरु करने के बाद अगर एक – दो मिर्गी के दौरे आ जाये तो रोगी को निराश नहीं होना चाहिए तथा अपने चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए।

7. अगर दौरों पर नियंत्रण नहीं होता है तो मात्रा (Dose) को बढ़ाया जाता है यह उद्वेश्शय है कि कम मात्रा में मिर्गी का पूर्ण नियंत्रण हो। (Optimal dose and complete seizure control).

8. मिर्गी के उपचार के दौरान चिकित्सक से नियमित रुप से परामर्श करते रहना चाहिये। 3 महीने में एक बार। अगर 2–3 साल तक कोई दौरा नहीं आये तो चिकित्सक 3 – 6 महीनों में दवाओं को धीरे धीरे कम करके बन्द कर देता है।

9. मिर्गी की दवाईयॉ बन्द करते समय फिर से दौरा आने की संभावना बनी रहती है। **दवाईयों से 70 से 80 प्रतिशत रोगियों के दौरे नियंत्रण में आ जाते हैं। 10 से 20 प्रतिशत रोगियों के दौरे पूर्णतया नियंत्रण में नहीं आते।**

10. मिर्गी के उपचार के दौरान कोई भी अन्य बीमारी जैसे – मलेरिया आदि में मिर्गी का उपचार बन्द नहीं करना चाहिये।

11. मिर्गी के रोगी सामान्य जीवन जी सकते हैं, विवाह कर सकते हैं। एक मॉ स्वस्थ शिशु को जन्म दे सकती है। आमतौर पर मिर्गी का रोग माता पिता से बच्चों में नहीं जाता। **फिटस के रोगी के विवाह संबधी निर्णय अपने विवेक अनुसार और सोच समझकर लें।**

12. संभवता निम्न कारणों से मिर्गी के दौरे आने की संभावना रहती है जैसे कि एकदम दवा बंद करना, बुखार, बहुत ज्यादा थकान, तनाव, शराब (Alcohol) नशा करना, नींद कम होना, महावारी के समय (Menses), शरीर में शुगर की मात्रा कम (Hypoglyceamia) होना, तेज रोशनी की बार बार चमक (Photosensitivity). जिन लोगों को लाइट की चमक से दौरे आते हैं इन रोगियों को टी. व्ही. की चमक

(Flickring) से दौरे आ सकते हैं। टी.व्ही. दूर से देखें तथा जब टी.व्ही.में फ्लकरिंग हो तो ऑखें बंद कर लें।

13. गर्भावस्था में रोगी को मिर्गी की दवा बन्द नहीं करनी चाहिये, आमतौर पर बच्चे पर कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता। कुछ दवायें ऐसी अवस्था में हानिकारक हो सकती हैं, इसलिए रोगी को ड़ाक्टर से परामर्श करके दवा लेना चाहिये।

14. मिर्गी निदान दवाओं से शरीर पर कुछ और भी प्रभाव पड़ता है। यह प्रभाव सभी मिर्गी निदान दवाओं से पड़ सकता है। मिर्गी की दवायें मस्तिष्क पर असर करती हैं जिससे नींद आना, उल्टी का जी करना, चक्कर, ड़ोलना, असंतुलन आदि होते हैं। यह असर दवा के शुरु करने पर होता है और बाद में नहीं होता है। दवा प्रारंभ करने के बाद एक महीने बाद भी अगर यह परेशानी रहती है तो रोगी को अपने चिकित्सक से परामर्श करना चाहिये।

15. मिर्गी निदान दवायें चिकित्सक से परामर्श के बिना बंद नहीं करना चाहिये। दवाईयॉ एक दम बंद करने से रोगी को दौरे बार बार आ सकते हैं जो जान लेवा भी हो सकते हैं। (Status Epilepticus).

16. मिर्गी के रोगी के लिये कुछ अन्य बातें –: मिर्गी का रोगी सामान्य खाना खा सकता है। खाने में कोई परहेज नहीं है। दवाईयॉ खाना खाने के बाद लेना चाहिए। अपनी दैनिक दिनचर्या में कोई परिवर्तन नहीं लाना चाहिए। मिर्गी के रोगी को ड्राइविंग नहीं करना चाहिए। दवाईयॉ पानी अथवा दूध से ले सकते हैं।

दौरों का आकस्मिक उपचार

आमतौर पर दौरे अचानक आ जाते है, एक मिनिट से कम समय के लिए रहते हैं और बिना किसी उपचार के ठीक हो जाते है। ज्यादातर रोगियों को दौरे से कोई नुकसान

नहीं होता और ज्यादातर रोगियों को अस्पताल या चिकित्सक की जरुरत नहीं पड़ती है।

दौरों के दौरान क्या न करें

- दौरों के दौरान अत्यधिक घबराना या परेशान नहीं होंना चाहिए।
- रोगी के चारों तरफ इकटठा नहीं होंना चाहिए।
- हाथ पैरों को कसकर नहीं पकड़ना चाहिये।
- मुंह में चममच, रुमाल आदि नहीं ड़ालना चाहिए जूते, चप्पल नहीं सुंघाना चाहिए।
- हाथ में लोहे आदि की वस्तू नहीं देना चाहिये।
- दौरे के दौरान रोगी की नाक बंद ना करें।
- दौरे के दौरान मरीज को इधर या उधर सरकाना नहीं चाहिये। अगर रोगी रोड़ पर, किसी मशीन, आग, पानी, आदि के पास हो तो उसे अलग कर लेना चाहिये।

हमेशा एम्बुलेंस की जरुरत नहीं पड़ती दौरे के खत्म होने के बाद रोगी आधे धंटे में पूरे होश में आता है कभी कभी रोगी को कुछ समय के लिये समझ में नहीं आता है।

दौरों के दौरान क्या करें

- शांत रहें।
- 90 प्रतिशत दौरे अपने आप ही रुक जाते हैं।
- अगर रोगी खड़ा हो तो उसे धीरे से लिटा दें।
- मुॅह में थूक उल्टी आदि से सांस रुकती है। उसका ध्यान रखना चाहिये और उसे रुमाल आदि से साफ कर देना चाहिये।
- रोगी के साथ तब तक रुकें जब तक कि वह पूर्ण होश में न आ जाए।

ड़ाक्टर या एम्बूलेंस को कब बुलायें जब रोगी को बार बार दौरे आयें।
जब एक दौरा 5 मिनिट से ज्यादा लंबा चले।

मिर्गी के दौरान रोगी को इस चित्र के अनुसार लिटा देना चाहिये। इससे रोगी को सांस लेने में रुकावट नहीं होती है।

चित्र आना है ——— Photo Graph

दौरों के बाद यदि निम्नलिखित लक्षण हों तो यह दवायें चिकित्सक के सुपरविजन में दे सकते हैं।

सिरदर्द हो तो – Tab. Combiflam 1 sos

शरीर का दर्द – Tab. Combiflam 1 sos

अत्यधिक उल्टी होना – Inj. Raglan 2cc IM SOS

जीभ कटने पर – Zytee topical cream

यह सभी दवायें अपने स्थानीय चिकित्सक से परामर्श करके ले सकते हैं।

स्टेटस इपीलेप्टीकस (Status Epilepticus)

मिर्गी का सबसे गंभीर कॉम्पलीकेशन है स्टेटस इपीलेप्टीकस (Status Epilepticus) इसमें रोगी को दौरे लंबे समय तक (5 मिनिट से 30 मिनिट तक) चलते हैं। सामान्यतः दौरे 2 मिनिट से भी कम समय के लिये आते हैं। अगर दौरे 5 मिनिट से ज्यादा चलते हैं और रोगी के परिवार के सदस्य इंजेक्सन फुलसेड़ नीचे लिखे अनुसार दे देते हैं तो यह गंभीर कॉम्पलीकेशन रोका जा सकता है। समय पर इन दौरों का उपचार नहीं किया तो बीमारी को नियंत्रण में लाने का समय हाथ से निकल सकता है। इसलिये दौरे कितने समय तक आते हैं यह जानकारी परिवारजनों को होना आवश्यक है। मिर्गी के 100 रोगियों में से केवल 5 रोगियों को ही यह कॉम्पलीकेशन

होता है। बच्चों में 25 प्रतिशत तक यह काम्पलीकेशन हो सकता है। 20 प्रतिशत रोगियों में यह जानलेवा भी हो सकता है। बच्चों में मुख्य कारण बुखार है। अन्य रोगियों में शराब का अत्यधिक सेवन तथा ब्रेन की नसों में खून जमने से होता है।

इंजेक्सन फुलसेड़ (Inj. Fulsed 1 Amp / 2 Amp) देने का तरीका फुलसेड़ के एमप्यूल को तोड़कर दवा को सिरिंज में भर लें फिर सिरिंज से सुई को निकाल दें और मरीज के मुंह में (ओंठों को खोलकर) सिरिंज को पुश कर दें। मरीज के बंद दॉतों को खोलने की कोशिश न करें।

चित्र आना है ———— Parted lips - Pushing the Medicine

Emergency Management of Epileptic seizure

Most seizure happen 'out of the blue' last only a short time, and stop without any special treatment. Most people do not come to any harm in a seizure, and do not usually need to go to hospital or see a doctor.

Don'ts

Do not panic. Try and prevent others from interfering. Do not restrain the movements. Do not put anything in the mouth during a seizure.

Do not move them unless there is danger of further injury. Do not call an ambulance. Only summon help if one seizure follows another, or the seizure goes on for longer then five minutes, or the person has breathing difficulties or is injured.

Do not assume that they are fully 'with it' as soon as the seizure stops. Some people remain confused for a while.

Do's

Do keep calm. The seizure will stop. Do lower the person gently to the ground, and put them on their side as soon as possible.

Do support the to prevent injury. Do check that saliva, dentures or vomit are not preventing breathing, particularly if the person's colour remains poor after the seizure has stopped.

Do stay with the person until full recovery has occurred. Comfort, reassure, and check for injury.

गर्भावस्था और मिर्गी (Pregnancy and Epilepsy)

गर्भावस्था में रोगी को मिर्गी की दवा बन्द नहीं करनी चाहिये, आमतौर पर 80 –90 % बच्चे पर कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता। कुछ दवायें ऐसी अवस्था में हानिकारक हो सकती हैं, इसलिए ड़ाक्टर से परामर्श करके दवा लेना चाहिये।

मिर्गी की दवाइयों से गर्भवस्त शिशु को नुकसान हो सकता है। दवाइयों से बच्चे की रीढ़ की हड़ड़ी के बनने में खरावी आ सकती है। (Neural Tube Defect), हार्ट में खराबी आ सकती है तथा अन्य शारीरिक विक्रति जैसे कानों का नीचा हो जाना, होंठों का मोटा हो जाना आदी। बच्चे की बृध्धि (Growth) भी पेट में पूरी नहीं होती है।

सोड़ियम वेल्पोरेट यदि 1000 mg से ज्यादा मात्रा में लिया जा रहा है तो स्पाइनल कौड़ ड़िफक्ट (Neual Tube Defect) रीढ़ की हड़ड़ी के बनने में खराबी की संभावना ज्यादा रहती है। इस लिये सबसे अच्छा वचाव यही है कि गर्भावस्था के शुरु होने के पहले रोगी का मिर्गी का उपचार पूर्ण हो चुके तथा गर्भावस्था के पहले से वह कोई भी दवाइयॉ नहीं ले रही हो।

टेवलेट फोलवाइट (Tab. Folvite) 4mg/day लेने से मिर्गी की दवाओं के दुष्प्रभाव रोके जा सकते हैं। गर्भावस्था के 16 से 20 हफ्तों में अल्ट्रासोनोग्राफी से इन

दुष्प्रभावों का पता भी चल जाता है। अगर रोगी के दौरे नियंत्रण में नहीं आते हैं तथा रोगी दवा ले रहा है तो रोगी को यह दवायें नियम से प्रतिदिन, ड़िलेवरी के दिन भी (Delivery) लेना चाहिये। ड़िलेवरी (Delivery) के बाद दवाऐं बंद नहीं करनी चाहिये नहीं तो दौरे आ सकते हैं। मॉ के दूध में इन दवाओं की मात्रा बहुत कम होती है इस लिये बच्चे को स्तनपान (Feeding) कराया जा सकता है। छोटे बच्चों की देखभाल के दौरान मॉ की नींद पूरी नहीं हो पाती है नींद पूरी न होने के कारण भी दौरे आ सकते हैं। इस लिये माताओं को पूरी नींद लेना आवशयक है।

मिर्गी में आकस्मिक मृत्यू

Sudden Unexpected Death in Epilepsy

(SUDEP)

मिर्गी के रोगीयों की मिर्गी से जान जा सकती है। इसे मिर्गी में आकस्मिक मृत्यू कहते हैं। (Sudden Unexpected death in Epilepsy) इसका कारण है रोगी को बार बार दौरे आना अथवा दवाइयॉ एकदम बंद कर देना। इसकी रोकथाम के लिए दौरों को संपूर्ण रुप से नियंत्रण में लाना अनिवार्य है। दवाइयॉ एकदम बंद नहीं करें तथा दवाइयॉ को एकदम वदलें नहीं। मिर्गी के प्राथमिक उपचार को समझिये।

अन्य कारण जिनमें मिर्गी से जान जा सकती है वह हैं –

1. मिर्गी के दौरे बार बार आना।
2. चोट लग जाना।
3. जल जाना।
4. पानी में डूब जाना।
5. दौरों के दौरान सॉस की नली में रुकावट।

6. तथा मिर्गी रोगी उदासीनता के कारण आत्महत्या भी कर लेते हैं अपनी उदासीनता को अपने चिकित्सक से छुपायें नहीं बल्कि अपने चिकित्सक को बताकर उसका निदान करावायें।

फिटस की ड़ायरी

इस ड़ायरी में आपको जब भी दौरे आयें वह नोट करना है। इस ड़ायरी को भरने से चिकित्सक आपका सर्वोत्तम उपचार कर पायेंगे। इस ड़ायरी में निम्नलिखित बाते लिखें

1. दौरे की दिनॉक।
2. दिन में या रात में।
3. कितने दौरे आये।
4. किस प्रकार के दौरे आये।
5. किस कारण से दौरे आये।

अपने दौरों के प्रकार को इस तरह बॉट लें

अ. मुॅह में अजीब से स्वाद आना।

ब. हाथ पैरों से सामान टटोलना।

स. अ और ब तथा जमीन पर गिरकर हाथ पैरों में झटके आना।

द. हाथ पैरों में हल्के हल्के झटके आना, चौंक जाना या चमक जाना।

अगर आपको कोइै अन्य प्रकार के दौरे आते हैं तो आप खुद नीचे लिखे स्थान पर इसी तरह बॉट लें।

अ..... ....

ब..... ....

स..... ....

दिनॉक	सोते हुए	जागते हुए	समय	कारण	अन्य

इस किताब से आपको निम्नलिखित जानकारी मिलेगी

1. मिर्गी रोग क्या है? शंकाये एवं अन्य भ्रांतियों का समाधान।

2. हो सकता है कि आपको मिर्गी का रोग न हो (100 में से 30 रोगियों को जिनको महीनों मिर्गी का उपचार चलता रहता है उनको मिर्गी की बीमारी नहीं होती परंतु मिर्गी जैसी अन्य बीमारी होती है।)

3. सिर्फ ई.ई.जी. के आधार पर मिर्गी की ड़ायग्नोसिस नहीं बनती।

4. मिर्गी एक साध्य रोग है। (70 – 80 प्रतिशत रोगियों की बीमारी ठीक हो जाती है 2 से 3 साल तक नियमित दवा लेने से।)

5. दौरों का आकस्मिक उपचार कैसे करें?

6. एम.आर.आई. जॉच कब और क्यों कराई जाती है?

7. दवाइयों के दुष्प्रभाव क्या हैं?

8. मानसिक उदासीनता तथा तनाव से मुक्ति।

9. अन्य शंकायें जैसे – स्कूल, खेलकूद, टी.व्ही., यात्रा, तैरना, ड्राइविंग, विवाह तथा वैवाहिक जीवन, मातृत्व आदि।

10. उपचार के विफल होने के मुख्य कारण।

17 नबंबर विश्व में मिर्गी दिवस

कई रोग अंधविश्वास से घिरे हुए रहतें हैं। इस अंधविश्वास के कारण कई बार रोगी की जान भी चली जाती है। कई बीमारियां जो कि उपचार से ठीक हों सकतीं हैं, इन अंधविश्वासों के कारण, लंबें समय तक बिना उपचार के कारण और बिगड़ जाती है। इन अंधविश्वासों से लड़नें का सबसे उत्तम तरीका है ज्ञान का प्रकाश। 17 नबंबर विश्व में मिर्गी दिवस के रूप में मनाया जाता है। जिसप्रकार अंधेरें सें लड़ा नहीं जाता है सिर्फ एक दीपक जलानें से अज्ञान का अंधकार दूर किया जा सकता हैं। उसीप्रकार अंधविश्वासों से लड़नें कें लिए हमें ज्ञान का दीपक जलाना चाहिए। डॉ अजित वर्मा नें अपनें 15 बर्षो के अनुभव के आधार पर एक पुस्तक ''फिट्स और सकारात्मक जीवनशैली'' लिखी है जिसमें मिर्गी से संबधित सरल तथा संपूर्ण जानकारी दी गई है। इस किताब का उद्देश रोगी तथा उसके परिवारजन इस बीमारी कें लिए एक सकारात्मक दृष्टिकोण रखें।

मिर्गी क्या है। मृगी कोई भूत प्रेत की बीमारी नहीं है ये ब्रेन का करंट बढ़नें से आती है। ये बच्चों तथा बुजुर्गो में ज्यादा पाई जाती है। इसमें रोगी बेहोश हो जाता है तथा हाथ पैरों में झटकें आतें है। मृगी कई कारणों से हो सकती है इनका पता लगाना आवश्यक होता है। इस रोग के गंभीर कारण भी हो सकते है जैसे ब्रेन ट्यूमर, ब्रेन टीवी आदि। मिर्गी की बीमारी जांचों से ही समझ में आती है। इसके लिए जांचे होना बहुत आवश्यक होता है। 30 प्रतिशत रोगियों को मृगी नहीं होती है परंतु उनके लक्षण मिर्गी जैसे लगतें है, वह और कुछ होती है इसका पता एक बिशेषज्ञ ही लगा सकता है।

मृगी की डायग्नोसिस जिस व्यक्ति नें दौरें नें देखें हो उसके विवरण के आधार पर बनती है। 70 प्रतिशत रोगियों में ये रोग ठीक हो जाता है। मिर्गी एक असाध्य रोग नहीं है इसका उपचार संभव है। मिर्गी की दवाईंया नियमित लें और पूर्ण अवधि (2–3 साल) तक लें। मिर्गी का इलाज बीच में न रोंके। मिर्गी की दवाईयां नुकसान दायक नहीं होंती। इनसें नशे या नींद की दवांईया नहीं होती। जब रोगी को मृगी के दौरे आए तब घबराए नहीं और मरीज के मुंह में कुछ न डालें उसे करवट से लेटा दें। मृगी ब्रेन की बीमारी है इसलिए इसका उपचार केवल दवाइंयों से ही संभव है। जादू टोना या अंधविश्वासी तरीकों से रोगी की बिमारी बिगड़ सकती है और उसकी जान भी जा सकती है। इस बीमारी के बारे में रोगी को पूर्ण ज्ञान होना आवश्यक है। मृगी का रोगी सामान्य जीवन जी सकता है वह वैवाहिक जीवन भी यापन कर सकता है और मृगी की रोगी मां भी बन सकती है।

17th Nov Epilepsy Day

17th Nov is celebrated world over is Epilepsy Day. The objective of this celebration is to dispel various myths about epilepsy and to encourage information of this illness . This illness is still shrouded by mystism , wrong beliefs that this illness is caused by supernatural powers and treatment is magical practice rather then medical .Epilepsy is caused by sudden electrical disturbance of brain's electrical activity leading to loss of conciousness and stiffness of limbs followed by jerking of limbs. The cause of this condition may be simple like trauma to the brain during birth to something as serious as brain tumour. This disease can occur at any age but children and people above 65yrs age are more like to develop this illness. Pts need investigations like EEG and MRI brain to understand the casue of this problem. 70% pts can be cured of this illness provided they come early for the treatment . The drugs now available are safe and effective. The therapy has to continue for 2yrs or longer . There are lot of misunderstanding about medication of epilepsy. Pts think medicines can cause memory disturbances , medicines are sleeping pills and may be harmful. The treatment has to continue for 2-3yrs and quite often pts stop treatment in between leading to serious complication called status epilepticus. There is no diet restriction . Pts can live as normal life as possible including marriage and motherhood.