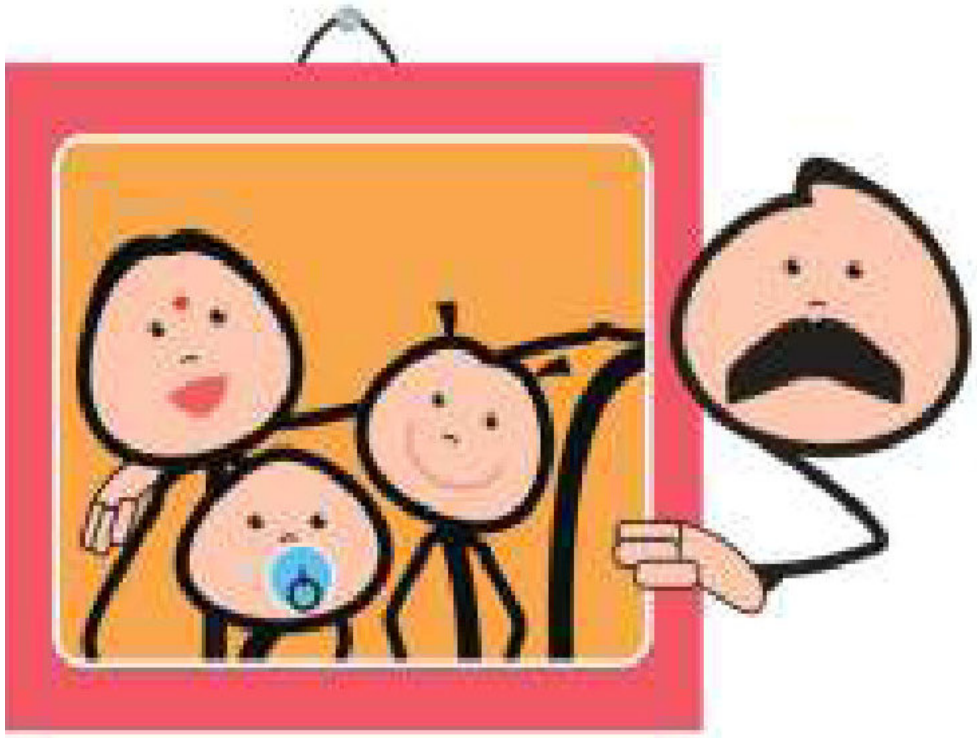
फ़िट
सच्चाई

Nicholas

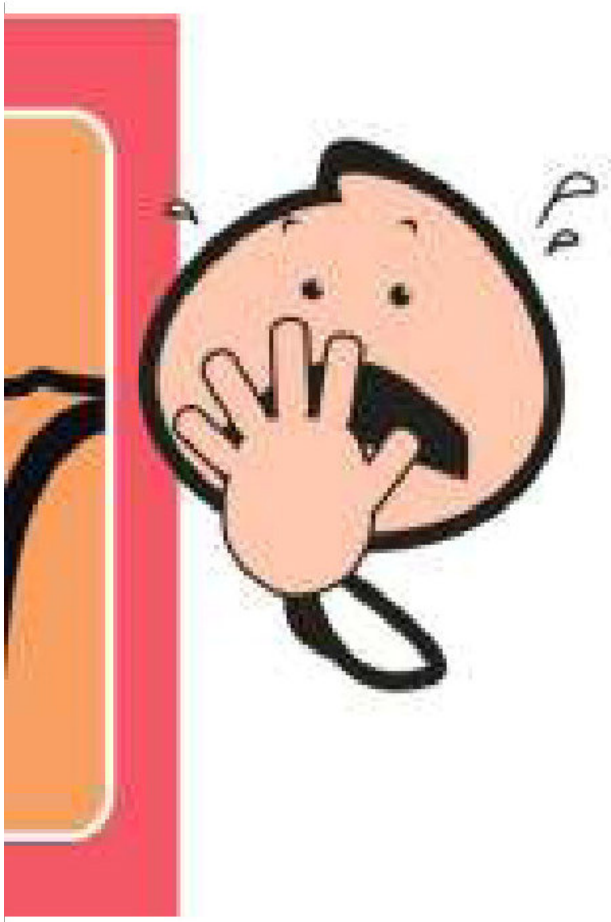
# मिलिए मिस्टर शेट्टी से



- उम्र ३६ वर्ष
- एम.कॉम., सी.ए.
- प्रमुख  वित्तीय अधिकारी
- गॉल्फ़ खिलाड़ी, फ़िल्मों के शौकीन
- क्रिकेट प्रेमी
- मिर्गी के मरीज़

Nicholas

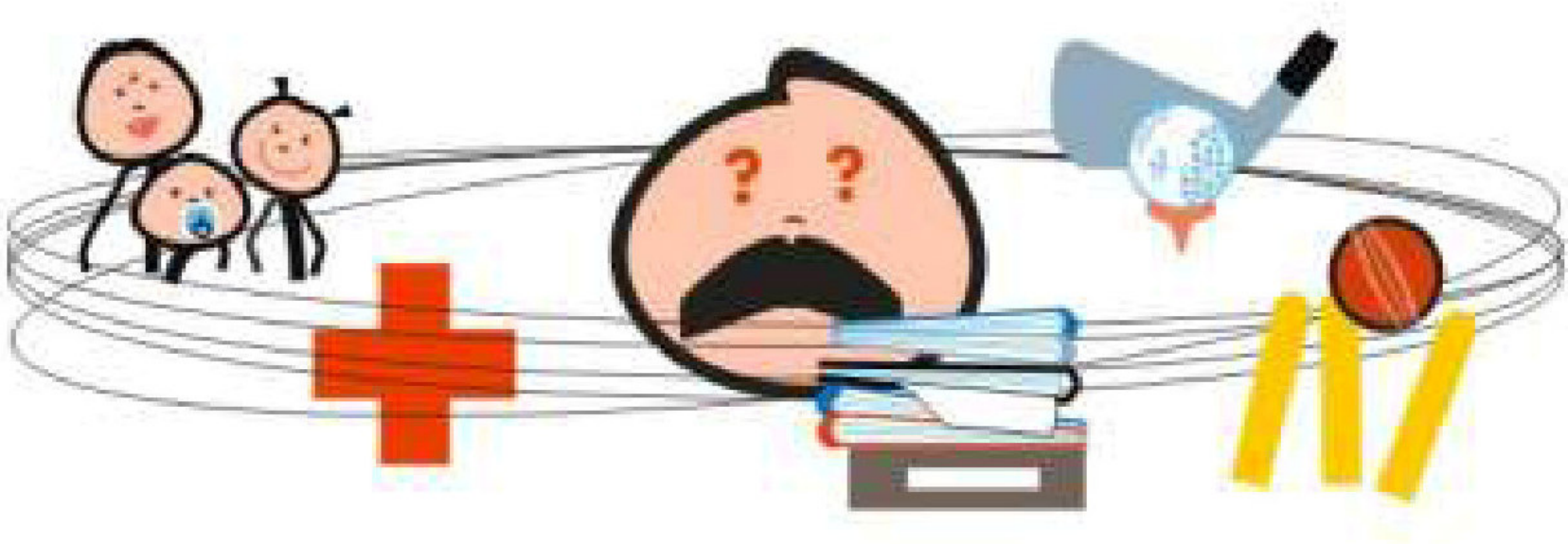
# आइए, नज़र डालें करीब से...



- इन्हें २२ साल की उम्र से ही मिर्गी के दौरे पड़ रहे हैं
- सामाजिक कार्यक्रमों से दूर रहते हैं
- डरते हैं कहीं सबको पता न चल जाए
- अपना चैन और शांति खो चुके हैं

Nicholas

# क्या मिस्टर शेट्टी एक सामान्य जीवन जी सकते हैं?



Nicholas

# मिर्गी क्या है?

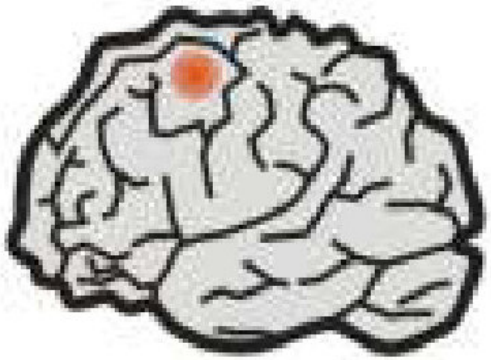
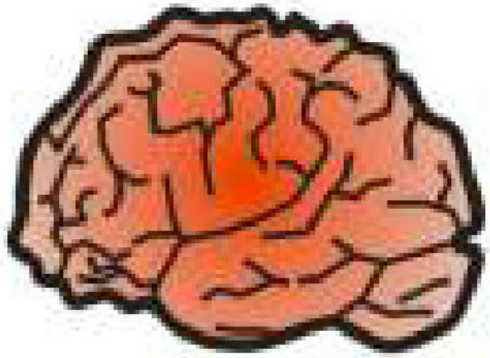
**मिर्गी कोई बीमारी नहीं है**

यह एक ऐसा विकार है, जिसका उपचार हो सकता है

Nicholas

# मिर्गी के प्रकार

## मुख्य रूप से मिर्गी दो प्रकार की होती है :

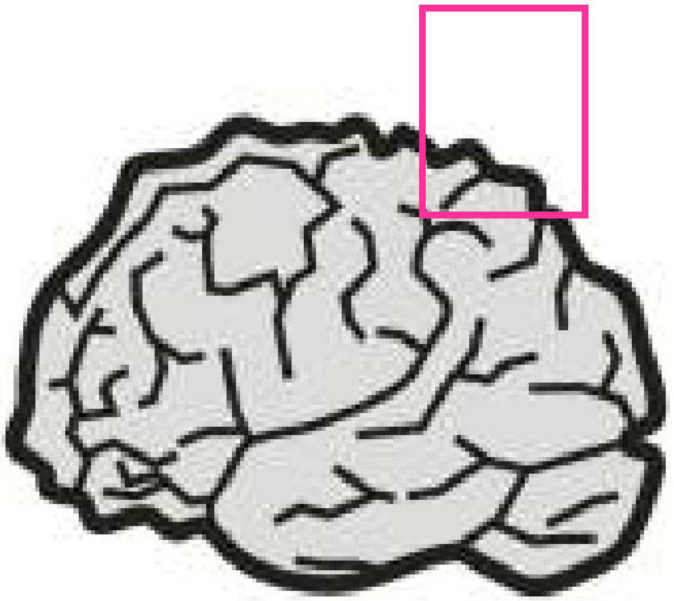
| आंशिक मिर्गी | सामान्य मिर्गी |
| --- | --- |
|  |  |
| इसमें एक ख़ास हिस्सा प्रभावित होता है | पूरा मस्तिष्क प्रभावित हो सकता है |

लक्षणों के आधार पर इन्हें और अलग–अलग प्रकारों में बांटा जा सकता है :
हर मिर्गी का दौरा अपने किस्म का अनोखा होता है.

Nicholas

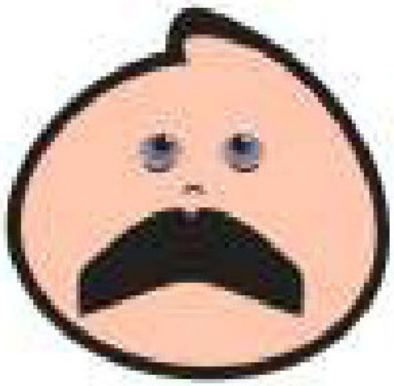
# कारण

मस्तिष्क में मौजूद स्नायु कोशिकाओं
के बीच विद्युतीय गतिविधियों पर नियंत्रण की कमी



# मिर्गी के उत्तेजक (ट्रिगर) कारण

अक्सर मिर्गी का दौरा बिना किसी 'ट्रिगर' के पड़ जाता है. बहरहाल, इसका दौरा निम्नलिखित कारणों से पड़ सकता है :



- नींद न आना
- रक्त में शक्कर कम हो जाना
- हार्मोन में परिवर्तन
- बीमारी

बहुत अधिक शराब का सेवन

कुछ विशिष्ट प्रकार की दवाएं

जगमगाती या चमकती लाइट

बहुत ज़्यादा मानसिक तनाव

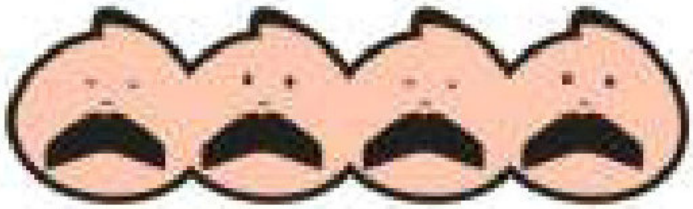
Nicholas

# लक्षण

दौरे या फ़िट आना ही इसका सबसे मुख्य संकेत है

बिना दौरे या दौरे के साथ बेहोशी छाना

अचानक मांसपेशियो का जकड़ जाना



जल्दी–जल्दी आंखें झपकना

बिना किसी भाव शून्य में घूरना

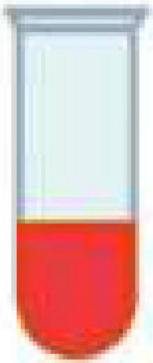
गहरी भावनात्मक या शारीरिक संवेदना

Nicholas

# निदान एवं परीक्षण प्रक्रियाएं

## मिर्गी की सही पहचान करने के लिए आपके डॉक्टर द्वारा :

मिर्गी की सम्पूर्ण जानकारी ली जाएगी



सम्पूर्ण जांच की जाएगी

रक्त परीक्षण और अन्य प्रयोगशाला परीक्षण किए जा सकते हैं.

मस्तिष्क की स्कैनिंग के लिए एक या अधिक प्रकियाएं की जा सकती है

Nicholas

# उपचार

## उपचार कार्यक्रम में निम्नलिखित शामिल हो सकता है :

एक या अधिक दवाएं (ए ई डी)

ख़ास तौर पर बच्चों के लिए वैकल्पिक आहार योजना

बहुत कम मामलों में, यदि दवाएं असर न दिखाएं तो शल्य क्रिया की ज़रूरत पड़ सकती है.

उपचार  की अवधि : पहला मिर्गी का दौरा पडने के बाद  २ से ५ वर्ष तक

Nicholas

# इलाज

एंटी–एपीलेप्टिक ड्रग्स या एंटी–कन्वलजेन्ट्स निम्नलिखित के लिए निर्देशित किए जा सकते हैं :

- स्नायु कोशिकाओं के बीच अनियमित संकेतों को रोकने या ठीक करने के लिए
- दौरों को बंद या कम करने के लिए
- यदि दौरा लंबे समय तक चले तो इसे दवा की एक खुराक से रोकने के लिए

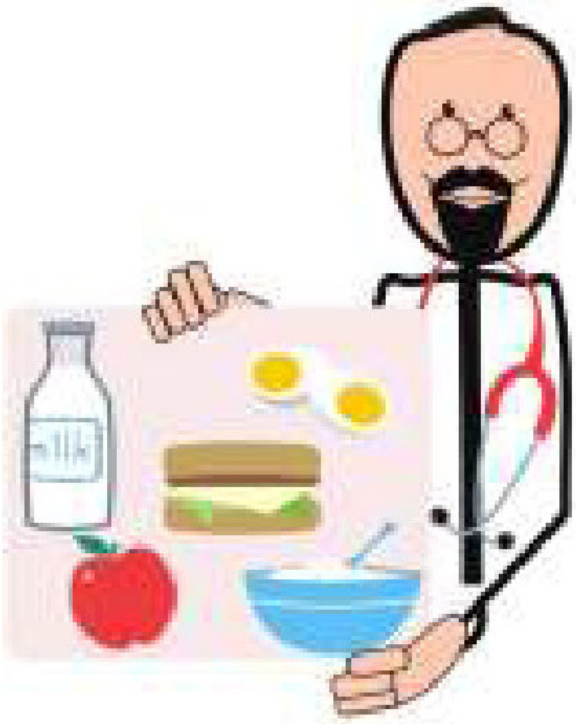
अलग–अलग मिर्गी के लिए, अलग–अलग दवाओं की ज़रूरत पड़ती है.

Nicholas

# आहार एवं पोषण

आपके डॉक्टर द्वारा एक विशिष्ट प्रकार के आहार की सिफ़ारिश की जा सकती है, जिसमें शामिल हो :

- वसा, कार्बोहायड्रेट्स, प्रोटीन और पेय
- विटामिन/खनिज और पूरक
- चटपटे, तले हुए नाश्ते और शक्कर न हो.
- जिससे दवाओं का ज़्यादा से ज़्यादा लाभ मिले.
- जो १० वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए ज़्यादा लाभदायक हो.
- अधिकतम लाभ के लिए इसका सख्ती से पालन किया जाना चाहिए.



Nicholas

# दवाएं

## आपके डॉक्टर द्वारा निर्देशित की जा सकने वाली दवाएं या दवाओं का मेल :

- इनकी मात्रा धीरे–धीरे बढ़ाई जा सकती है, ताकि दवा का विपरीत प्रभाव कम से कम हो

  (इसका मतलब यह नहीं कि आपकी स्थिति और खराब हो रही है)

- हो सकता है इन्हें महीनों या वर्षों तक लेना पड़े

- डॉक्टर की सलाह के बिना न तो इन्हें बंद किया जा सकता है, न ही कम

- यदि १ से ३ साल तक कोई दौरा न पड़े तो डॉक्टर दवाएं बंद भी कर सकता है.

यदि मिर्गी का दौरा पूरी तरह रुक जाए तो इसका मतलब यह नहीं कि यह नियंत्रण में है. दवा लेना बंद करने के बाद पडने वाला दौरा काफी ख़तरनाक हो सकता है

Nicholas

# गर्भावस्था

## डॉक्टर की सलाह लेना ज़रूरी है. हो सकता है वह :

- दवा देना बंद कर दे.
- कुछ महीनों तक खुराक कम कर दे.
  (गर्भधारण योजना बनाने से पहले)
- रक्त का स्क्रीनिंग परीक्षण करने की सिफ़ारिश करे.
  (शिशु के स्वास्थ्य की निगरानी के लिए १२वें/१६वें सप्ताह में)
- फ़ॉलिक एसिड पूरक निर्देशित करे.

अनियोजित गर्भावस्था में भ्रूण के विकास पर विपरीत असर हो सकता है.

Nicholas

# स्तनपान

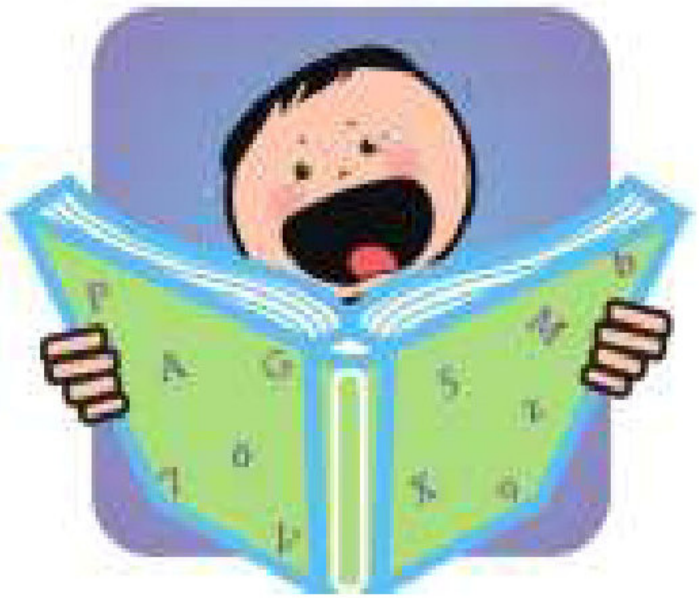
- अधिकतर महिलाओं के लिए सिफ़ारिश किया जाता है.
- डॉक्टर की सलाह के बाद ही शुरू करें.
- शिशु को संक्रमण से सुरक्षित रखता है.
- अन्य कई लाभ दिलाता है.
- इससे शिशु में स्तनपान की कई विचित्र आदतें बन सकती हैं.
- इससे चिड़चिड़ापन या रात को नींद खराब हो सकती है.
- शिशु विशेषज्ञ इन समस्याओं का सही समाधान बता सकता है.

यह हर तरह के चिड़चिड़ेपन या गैस की तकलीफ़ का कारण नहीं हो सकता.

Nicholas

# बच्चे

## इन्हें अत्यधिक भावनात्मक एवं शारीरिक तकलीफ़ से गुज़रना पड़ता है.



- इनमें से अधिकतर १८ वर्ष से कम उम्र के होते हैं
- ज़्यादातर वयस्कावस्था में आकर ठीक हो जाते हैं
- इन्हें भेदभाव की भावना से बचाना ज़रूरी है.
- इनकी सीखने की क्षमता प्रभावित हो सकती है.
- इसके लिए इन्हें मिर्गी संबंधी हर जानकारी उपलब्ध कराना चाहिए.

Nicholas

# शिशुओं की देखभाल कैसे करें

## यदि दौरा पूरी तरह अनियंत्रित हो जाए :

- ध्यान रखें, शिशु को कभी भी अकेले नहलाने की कोशिश न करें.
- बच्चे को उठाते समय बहुत ज़्यादा सावधानी अपनाएं.
- बच्चे को अपने पालने या अलग पलंग में सुलाएं.
- स्तनपान कराते या डाइपर बदलते समय ज़मीन पर या नीची नर्म सतह पर बैठें

Nicholas

# विवाह

## एक स्थिर और निकट संबंध बनाना निश्चित रूप से संभव है

- बहुत कम मामलों में कामेच्छा ख़त्म होती है.
- पुरुषों को सामान्यतया स्वस्थ बच्चे होते हैं.
- शादी से पहले परिवार नियोजन संबंधी विशेष सलाह लेना आवश्यक है.
- ए ई डी के कारण, महिलाओं द्वारा लिए जा रहे गर्भ निरोधक उपाय पर विपरीत असर हो सकता है

परिवार नियोजन के अन्य उपायों के संबंध में अपने परिवार के डॉक्टर से सलाह लें.

Nicholas

# गाड़ी चलाना

गाड़ी चलाना ख़तरनाक नहीं.

निर्देशों के लिए अपने डॉक्टर की सलाह लें.

लंबी दूरी के सफ़र में एक और सहचालक की उपस्थिति अनिवार्य है.

अगर एक से अधिक साल से आपको दौरा न पड़ा हो तो आप गाड़ी चला सकते हैं.

Nicholas

# नहाना / तैराकी करना

नहाने जाते समय किसी न किसी व्यक्ति को अवश्य बता दें.

- फुहारे में नहाना अधिक सुरक्षित है.
- कभी भी बाथरूम के दरवाज़े पर चिटकनी न लगाएं.
- अकेले नहाने कभी न जाएं.
- नल को चालू रखकर नहाने कभी न जाएं.
- टब में पानी का स्तर हमेशा अपनी गर्दन से कुछ इंच नीचे रखें

तैराकी करते समय ऐसे व्यक्ति को साथ ले जाएं, जो दौरे के प्राथमिक उपचार की जानकारी रखता हो.

Nicholas

# कर्मचारियों के लिए दिशानिर्देश

- आप लगभग हर तरह का काम कर सकते हैं.
- पारी (शिफ़्ट्स) में काम न करना ज़्यादा बेहतर होगा
- अपने कंपनी मालिक से काम संबंधी समस्या सुलझाने में मदद लें.
- ऐसा काम न करें जिसमें गाड़ी या वाहन ज़्यादा चलाना पड़ता हो.
- ऊंचाई पर काम करना सुरक्षित नहीं

Nicholas

# यात्रा के दौरान

- अपनी दवाओं की पर्याप्त मात्रा साथ ले जाएं.
- हो सकता है अन्य जगह आपकी दवा मुश्किल से मिलें.
- अधिक मात्रा में एक साथ दवा मिलना मुश्किल होता है.
- अन्य वैकल्पिक दवा का पुर्जा भी साथ में रखें.
- यात्रा से पहले डॉक्टरी पुर्जा ले आएं.

- कस्टम में परेशानी से बचने के लिए अपने फ़ैमिली डॉक्टर की लिखित जानकारी साथ अवश्य रखें.

Nicholas

## गलत धारणा

## सच्चाई

- मिर्गी एक शाप है
- यह एक छूत की बीमारी है
- यह एक मानसिक बीमारी है
- मिर्गी के सभी दौरे एक जैसे होते हैं
- दौरे के दौरान व्यक्ति अपनी जीभ भी चबा सकता है
- मिर्गी ग्रस्त व्यक्ति विकलांग होते हैं या इनकी शारीरिक क्षमता सीमित होती है
- ये पूरी ज़िम्मेदारी से काम नहीं कर सकते, न ही तनाव झेल सकते हैं
- दौरे के समय व्यक्ति कुछ भी कर सकता है
- मिर्गी हमेशा आनुवंशिक होती है
- मिर्गी जीवन भर रहने वाला विकार है

- मिर्गी एक चिकित्सकीय समस्या है
- यह बार–बार पड़ने वाले दौरों की स्थिति है, बीमारी नहीं
- यह मस्तिष्क की शारीरिक स्थिति है
- मिर्गी के दौरे अलग–अलग प्रकार के होते हैं
- ज़बान को चबाकर निगल जाना एक असंभव काम है.
- ये पूरी तरह सक्षम होते हैं और हमारी तरह बुद्धिमान भी.
- ये किसी भी व्यवसाय या कारोबार में हर स्तर पर कुशलता से काम कर सकते हैं.
- दौरे के दौरान व्यक्ति के व्यवहार में कोई परिवर्तन नहीं होता
- आनुवंशिक होने के बावजूद इसका उपचार हो सकता है
- सामान्यतया यह थोड़े समय ही रहता है

Nicholas

# प्राथमिक उपचार

शांति रखें. सावधानी से व्यक्ति को फ़र्श पर लिटा दें.

सर को चोट से बचाने के लिए, नीचे तकिया रख दें.

आसपास मौजूद नुकीली, धारदार चीज़ें हटा दें.

कमीज़/कोट के बटन खोल दें, ताकि सांस लेने में आसानी हो.

करवट लेकर लिटा दें, ताकि लार आसानी से बाहर आ सके.

यदि व्यक्ति अजनबी हो तो उसका आईडी कार्ड देखें.

व्यक्ति को पकड़ने, ज़बरदस्ती करने की कोशिश न करें.

दांतों के बीच कोई भी चीज़ डालने की कोशिश न करें.

उसे कोई भी चीज़ पिलाने की कोशिश न करें.

मुंह में ज़बरदस्ती कोई भी चीज़ न डालें.

व्यक्ति को हिलाने-डुलाने या यहां-वहां ले जाने की कोशिश न करें

Nicholas

# दस सुनहरे नियम

- मिर्गी मानसिक बीमारी नहीं है.
- यह पूरी तरह नियंत्रण की जा सकने वाली समस्या है.
- सही जानकारी देने से, गलत निदान को रोका जा सकता है.
- जल्द उपचार ही सफलता की एकमात्र कुंजी है.
- निर्देशित दवाओं को नियमित रूप से लेना ज़रूरी है.
- आख़िरी दौरे के बाद, २ से ५ वर्ष तक उपचार लेना ज़रूरी है.
- मिर्गी ग्रस्त व्यक्ति के लिए लागू प्रतिबंध बहुत कम होते हैं.
- ये काम कर सकते हैं, शादी बना सकते हैं, बच्चे पैदा करके जीवन का हर आनंद उठा सकते हैं.
- इसे अस्थमा या सरदर्द जैसी बीमारी के रूप में ही लें.
- न तो इन्हें ज़रूरत से ज़्यादा सुरक्षा दें, न ही बहुत ज़्यादा लापरवाही बरतें.

Nicholas

# भविष्य उज्ज्वल है...

## आपकी स्थिति का आसानी से इलाज हो सकता है, इनके कारण हैं :

- गहन चिकित्सकीय अनुसंधान.
- उपचार क्षेत्र में व्यापक प्रगति.
- निदान की आधुनिक प्रकियाएं.
- जटिल मिर्गी के दौरों की पहचान.
- नई–नई और अधिक असरदार दवाएं.
- शल्य चिकित्सा के क्षेत्र में नई–नई खोज.

Nicholas

# आप अकेले नहीं हैं...

## इन व्यक्तियों में ऐसा क्या है, जो आपमें भी है...

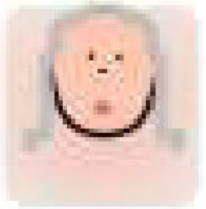
१ करोड़ भारतीय इस विकार से ग्रस्त हैं.

सुकरात

एलफ्रेड नोबल

पिथागोरस

नेपोलियन



न्यूटन

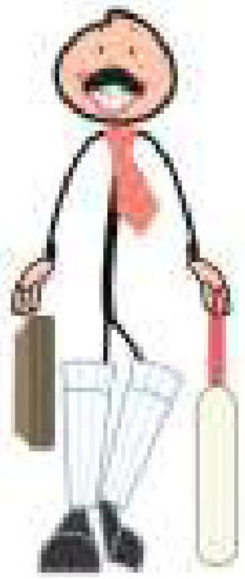
Nicholas

# मिर्गी !

**इन्होंने हमारे सोचने और जीने का नज़रिया ही बदल दिया !**

**इनकी स्थिति आपको भयभीत करती है... या फिर जीने की प्रेरणा देती है?**

**अब मिर्गी भी नहीं रोक सकती आपको आगे बढ़ने से !**



# धन्यवाद !

cognex
Cognitive Excellence