EPILEPSY AWARNESS DAY

मिर्गी जागरूकता दिवस

पोस्टर प्रदर्शनी

डॉ.आर.के सुरेका

आचार्य एवं विभागाध्यक्ष
न्यूरोलोजी विभाग
महात्मा गांधी अस्पताल, जयपुर

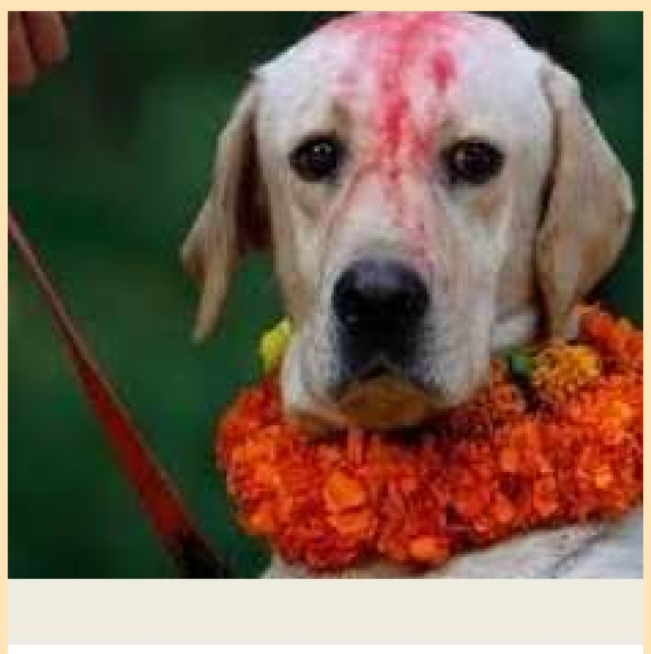
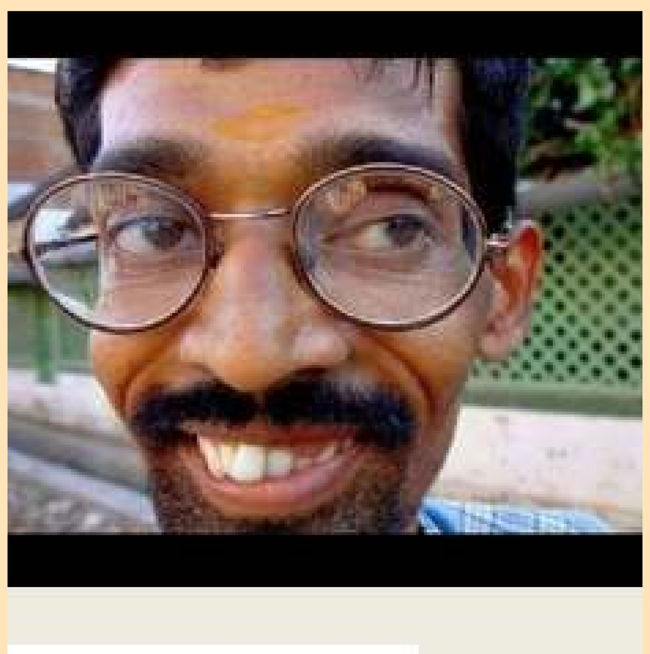
मिर्गी रोग को जानियें

मिर्गी क्या है ?.....और किसको हो सकती है ?

मिर्गी क्या है ?

- मिर्गी एक दिमाग की बीमारी है।
- जिन लोगों को मिर्गी होती है उन लोगों को दौरे पड़ते है ।
- दौरे के दौरान व्यक्ति अजीब व्यवहार कर सकता है । पर दौरा रूकने पर वह ठीक हालत में आ जाता है।
- मिर्गी के बारे मे लोगों को बहुत गलतफहमी होती है और बहुत कम जानकारी होती है।

मिर्गी किसको हो सकती है ?

मिर्गी किसी को भी हो सकती है।

आम जनता में कितने लोगों को मिर्गी होती है ?

अंदाजन प्रति <u>सौ में से एक</u> व्यक्ति को मिर्गी होती है।

आप अकेले नहीं है.....

1 करोड़ भारतीय इस विकार से ग्रस्त हैं ।

भारत वर्ष में अनुपात
2 से लेकर
9 प्रति हजार
पाया जाता है ।

इस रोग से सम्बन्धित
प्रचलित भ्रान्तियों को
भी शिक्षा व जनचेतना
द्वारा दूर करने की
आवश्यकता है ।

मिर्गी के बारे मे काफी गलत बातें और कहानियां कही और सुनी जाती है।

ज्यादातर मिर्गी के रोगी आम लोगों की तरह समझदार और होशियार होते है।

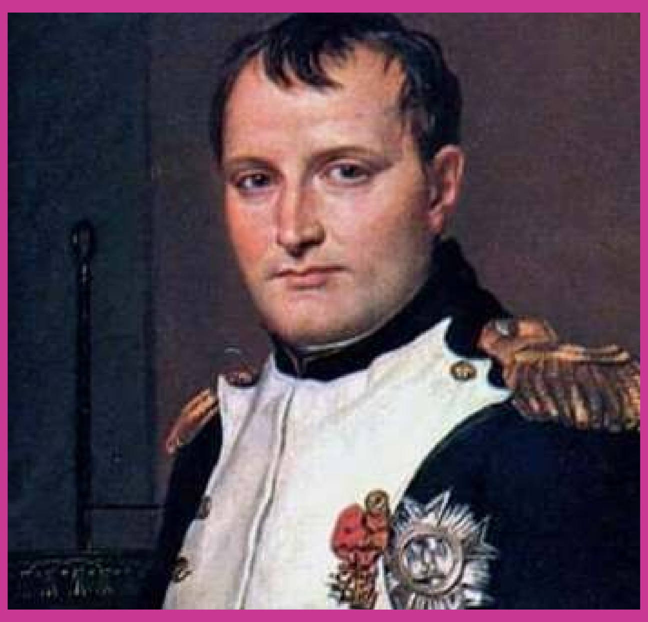
मिर्गी के रोगी आम लोगों से ज्यादा गुस्सेवाले और हिंसक नही होते है।

मिर्गी के रोगी पागल **नही** होते है।

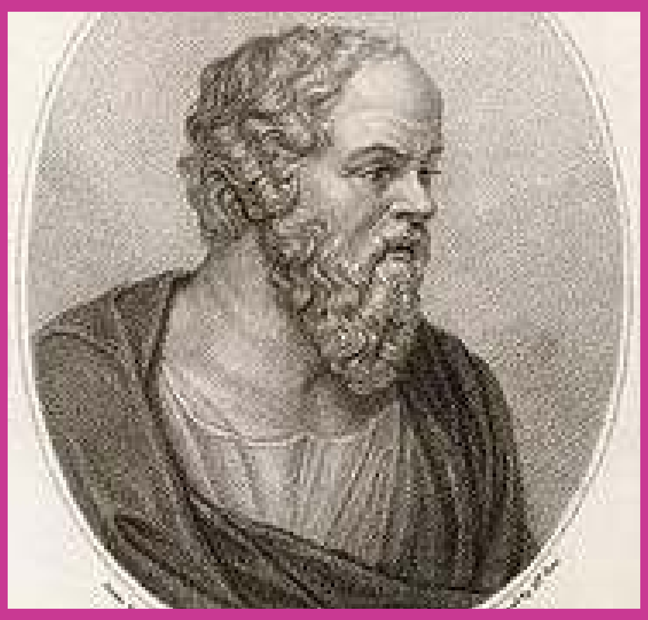
मिर्गी के दौरे किसी के कोसने से, या भूत-प्रेत से, या किसी कर्मो की वजह से **नही** होते है।

मिर्गी कोई छूत की बिमारी नही है। यह आप को किसी और से **नही** लग सकती है।

महान हस्तियाँ जिन्हे मिर्गी थी



नैपोलियन बोनापार्ट
फ्रांसीसी शासक



सुकरात
महान् ग्रीक दर्शनशास्त्री

सिकन्दर महान्
मेसिडॉयिन शासक

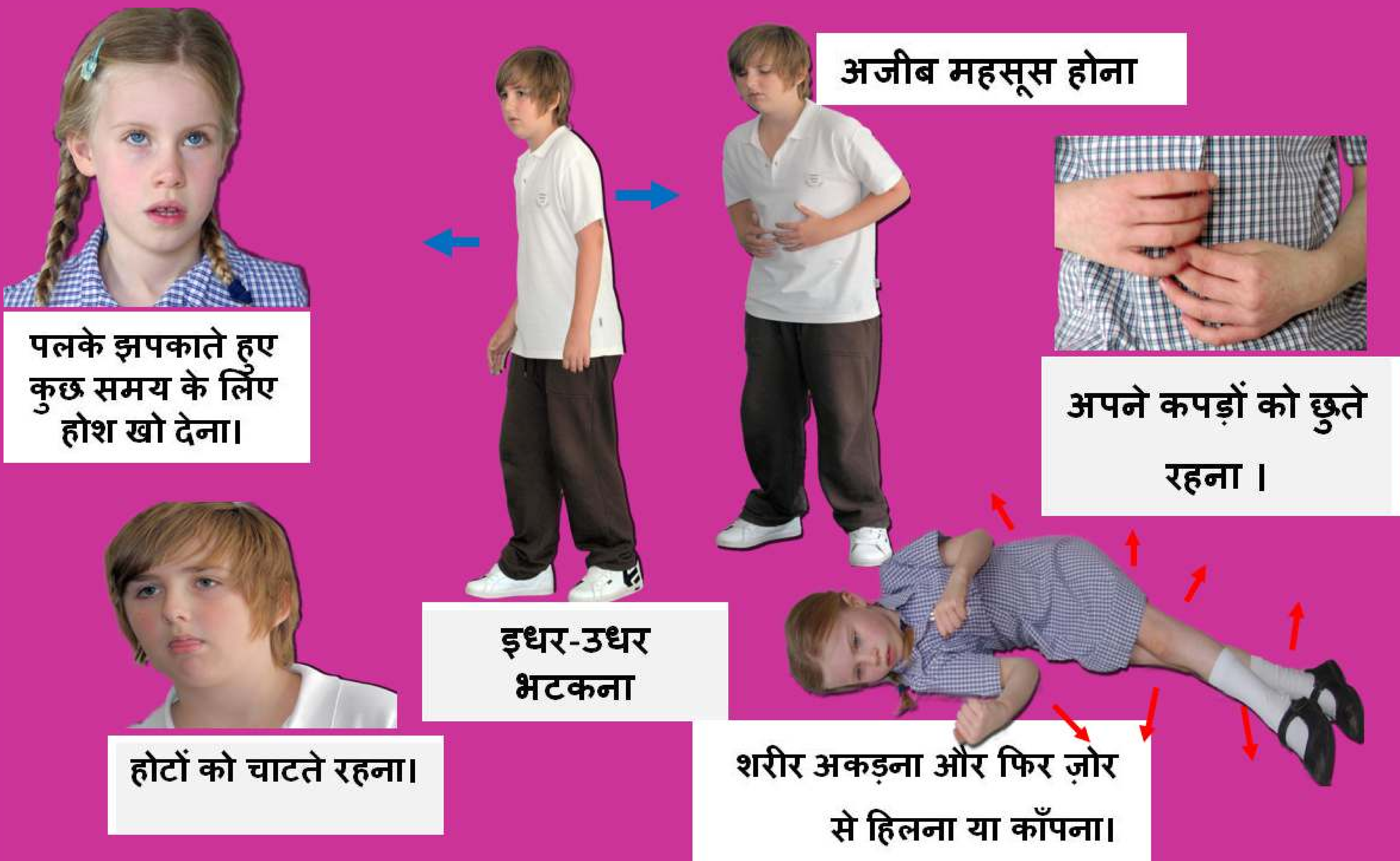
अल्फ्रेड नोबल
महान स्वीडिश वैज्ञानिक

जोन्टी रॉड्स
महान क्रिकेटर

मार्टिन लूथर
महान रोमन संत

मिर्गी अभिशाप नहीं हैं
आप मिर्गी के साथ भी उँचाईयों को छू सकते है।

मिर्गी के दौरे कई प्रकार के होते है और अलग-अलग तरह के दिखते हैं।



किसी का दौरा पड़ते हुए देखने से, देखने वालों को घबराहट महसूस हो सकती है।

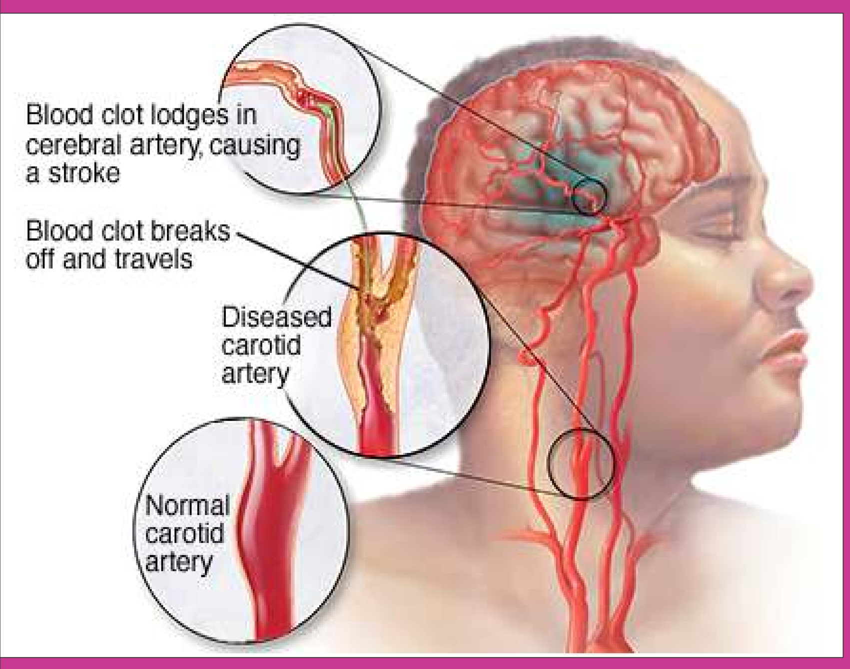
याद रखियें :

दौरे में व्यक्ति को दर्द नही होता है और अक्सर उन्हे दौरा याद भी नही रहता।

ज्यादातर दौरे थोड़ी देर के लिये होते है और अपने आप बंद हो जाते है।

जिसको दौरा पड़ रहा है उसको सुरक्षित रखिये और दिलासा दीजिये।

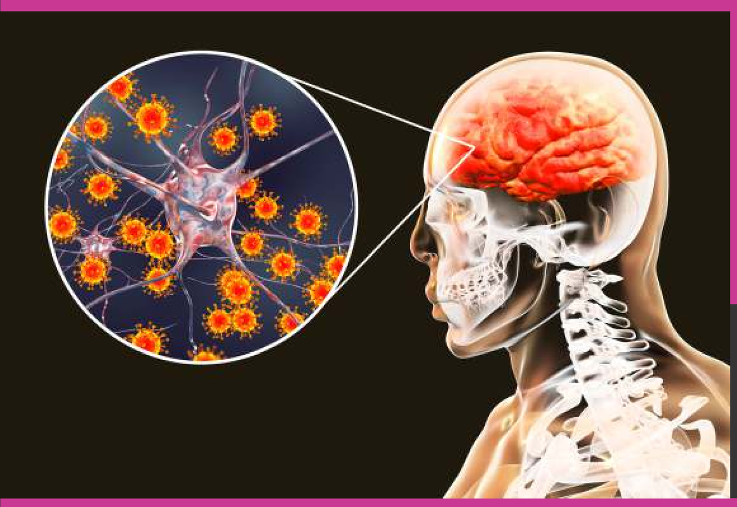
STROKE



स्ट्रोक

मिर्गी किस वजह से हो सकती है ?

- हमारा दिमाग अनगिनत कोशिकाओं (जिन्हें न्यूरॉन्स कहा जाता है) की एक उलझी गुथी के समान है ।
- जब इन कोशिकाओं में जरूरत से ज्यादा बिजली पैदा हो जाती है तो दौरा पढ़ सकता है।
- जब यह दौरे बार-बार पड़ने लग जाते है, फिर उसे मिर्गी कहा जाता है।
- कई बार दौरे किसी और बीमारी का लक्षण हो सकते है ।
- कई बार मिर्गी वंशागुनत होती है। इसलिए अपने डॉक्टर को सही और पूरी जानकारी देना आपके इलाज के लिए जरूरी है ।



दिमागी बुखार (ENCEPHALITIS)

मिर्गी के कुछ कारण होते है, जैसेः

सिर की गहरी चोट

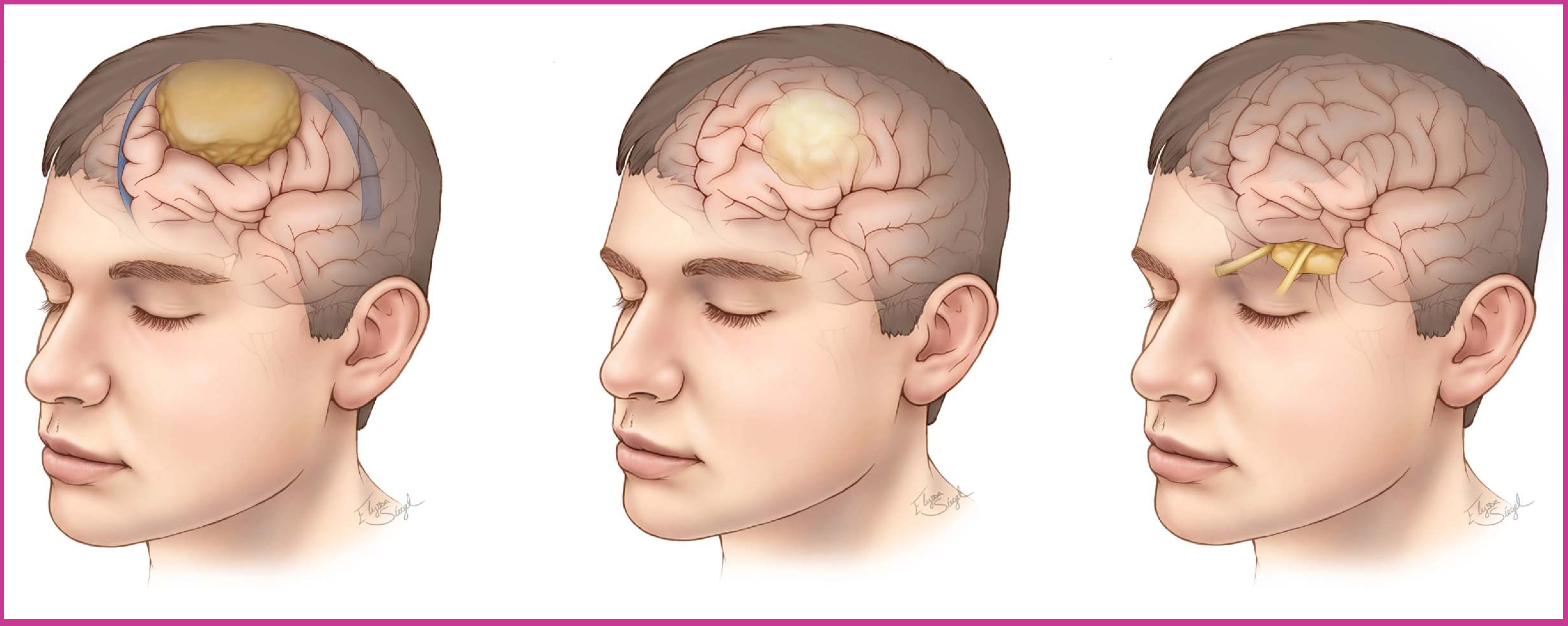
सिर की गहरी चोट के कारणः

दुर्घटना (एक्सीडेन्ट)
ऊँचाई से गिरना
किसी चीज से सिर पर जोर से चोट लगना

मिर्गी के कुछ कारण यह भी हो सकते है।

दिमागी बुखार, इन्फेक्शन

मिर्गी के कुछ कारण यह भी हो सकते है।



सिर की गांठे (ट्यूमर)

मिर्गी के कुछ कारण यह भी हो सकते है।

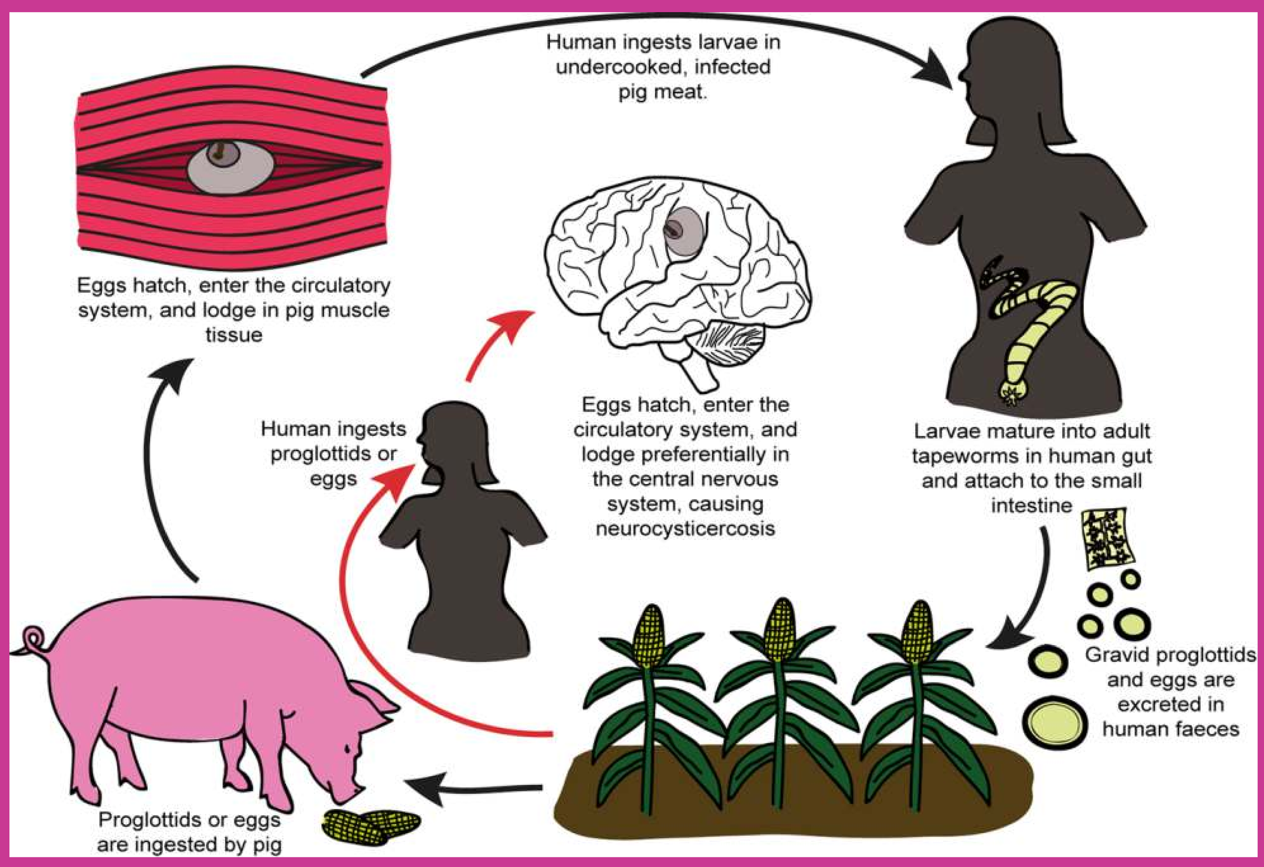
कई बार घर मे बिना डॉक्टर या प्रशिक्षित दाई की सहायता से पैदा होने के समय बच्चे तीन मिनट से ज्यादा देर में रोते हैं। इस के कारण बच्चो के दिमाग में सांस नही पहुँचता है। इस कारण से मिर्गी भी हो सकती है।

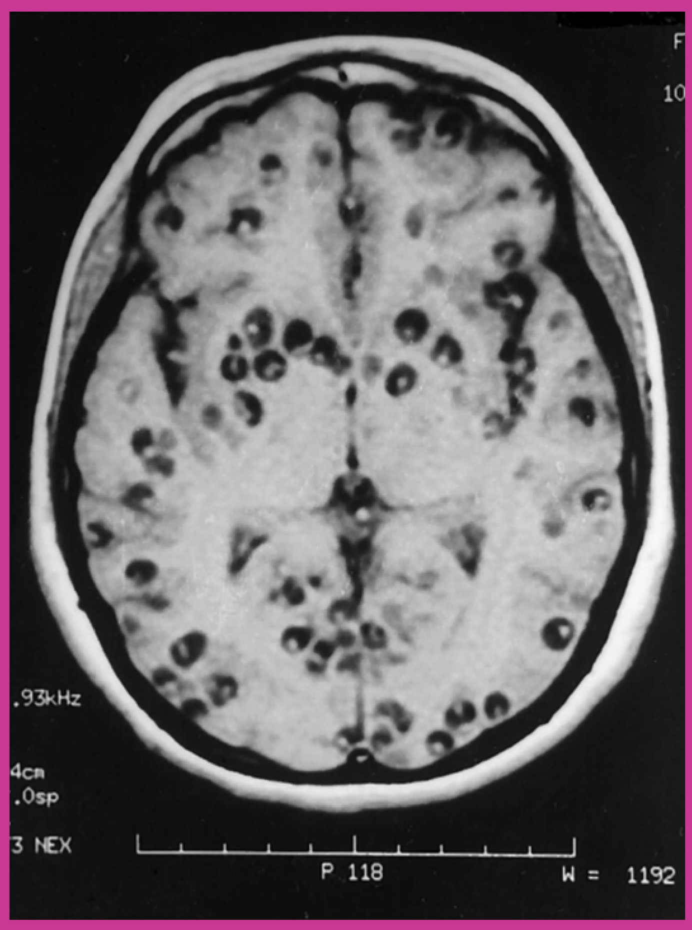
मिर्गी के कुछ कारण यह भी हो सकते है।

ज्यादा शराब पीने से दौरे पड़ सकते हैं।

मिर्गी के कुछ कारण यह भी हो सकते है।

- न्यूरोसिस्टीसरकोसिस (Neurocycsticercosis) एक कीड़े की वजह से होता है ।
- यह कीड़ा अगर दिमाग में चले जाए तो मिर्गी हो सकती है।
- गाजर, मूली, पालक जैसे सब्जियों में कीड़े के अंडे चिपके होते हैं और आंख से नहीं दिखाई देते हैं।
- इस बीमारी से बचने के लिए कच्ची सब्जियों को अच्छी तरह चलते पानी में **धो कर, छील कर, पका कर** खाना चाहिए।
- यह कीड़ा सुवर के मॉस में भी होता है । इस लिए उससे अच्छे से साफ़ करके पकाना ज़रूरी है।

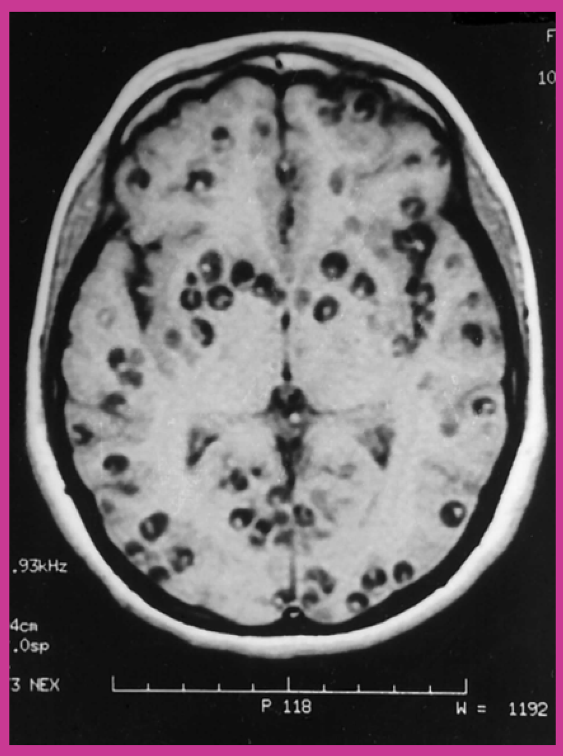




मिर्गी के कुछ कारण, जिससे बचा जा सकता है ?

उँचाई की जगह सावधानी बरतें

न्यूरोसिस्टीसरकोसिस



सड़क पर सावधानी बरतें

डॉक्टर या प्रशिक्षित दाई से ही प्रसव करवायें ।

मिर्गी या दौरे इन चीजों से ठीक **नही** होते !

जंतर, ताबीज, झाड़-फूंक से मिर्गी का इलाज संभव नही है।

मिर्गी की जाँच - पड़ताल

ई. ई. जी / EEG

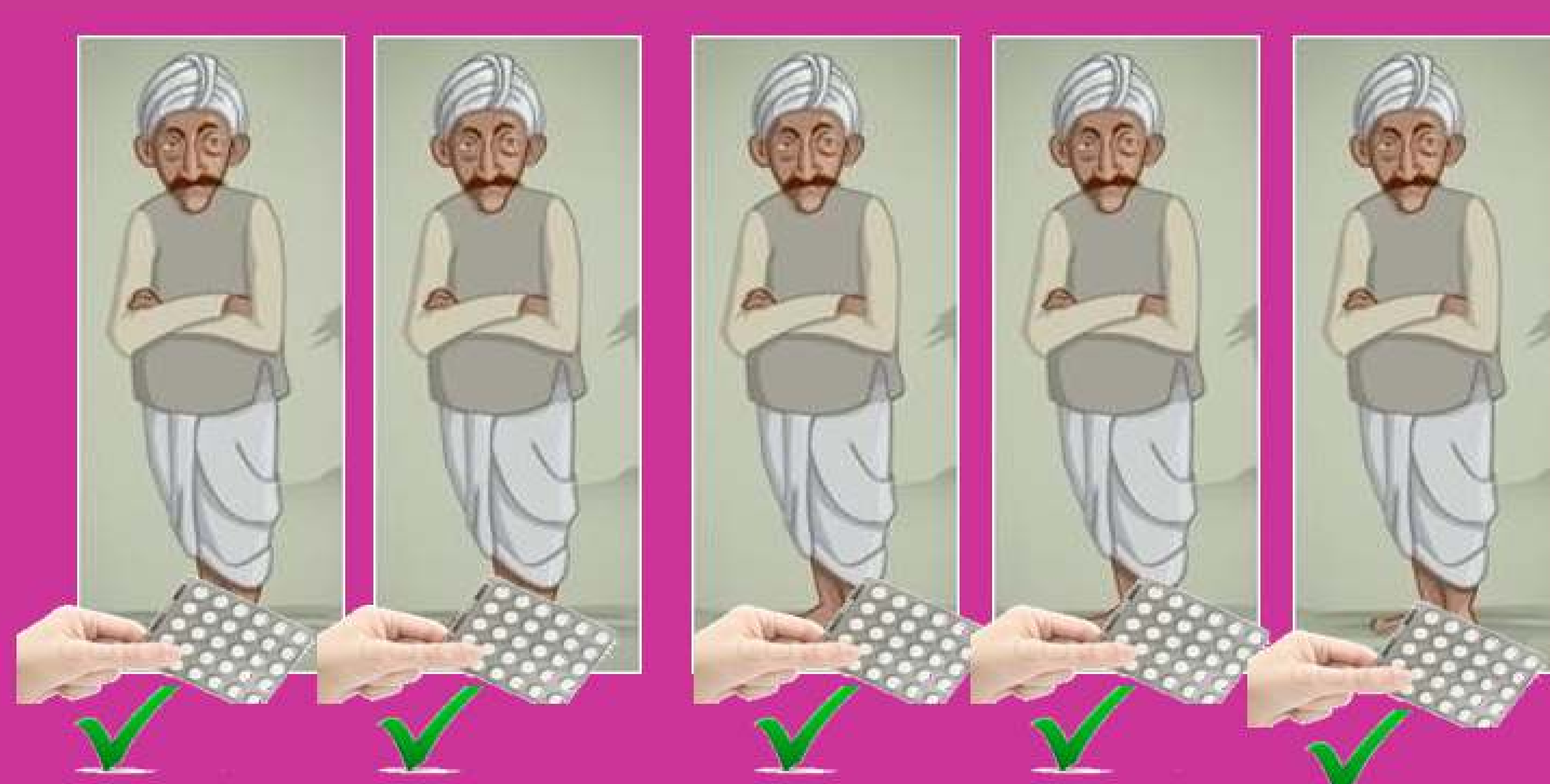
सी.टी. स्कैन / एम्. आर. आई

BRAIN SCANS : CT / MRI

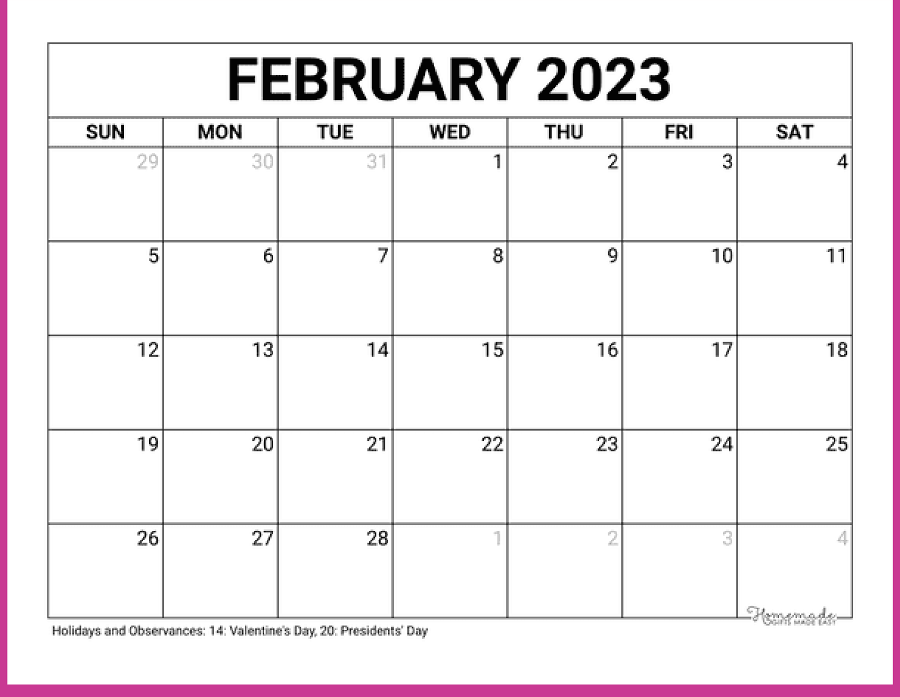
मिर्गी का इलाज कैसे होता है।

मिर्गी के मरीजों को न्यूरोफिजिशियन डॉक्टर से सलाह लेकर इलाज करवाना चाहिए।

दस में से पाँच लोगों के दौरे नियम से दवाई लेने से संभल जाते है।



अपनी दवाई लेना कैसे याद रखें ?



दौरे की दवाई नियम से लेना जरूरी है, और अपनी दवाई कभी न भूलें

- एक डिब्बी में हफ्ते की दवाई निकल कर रख दें।
- जगह-जगह पर्चे लगा दें।
- अपने मोबाईल फोन पर अलार्म लगा लें।
- एक कैलेण्डर पर दवाई लेने के बाद निशान लगायें।

कुछ सावधानी बरतें और दौरों को कम करें।

डॉक्टर की बताई दवाई का नियमित समय से सेवन करें।

नींद पूरी करें।

शराब कम या न पीयें ।

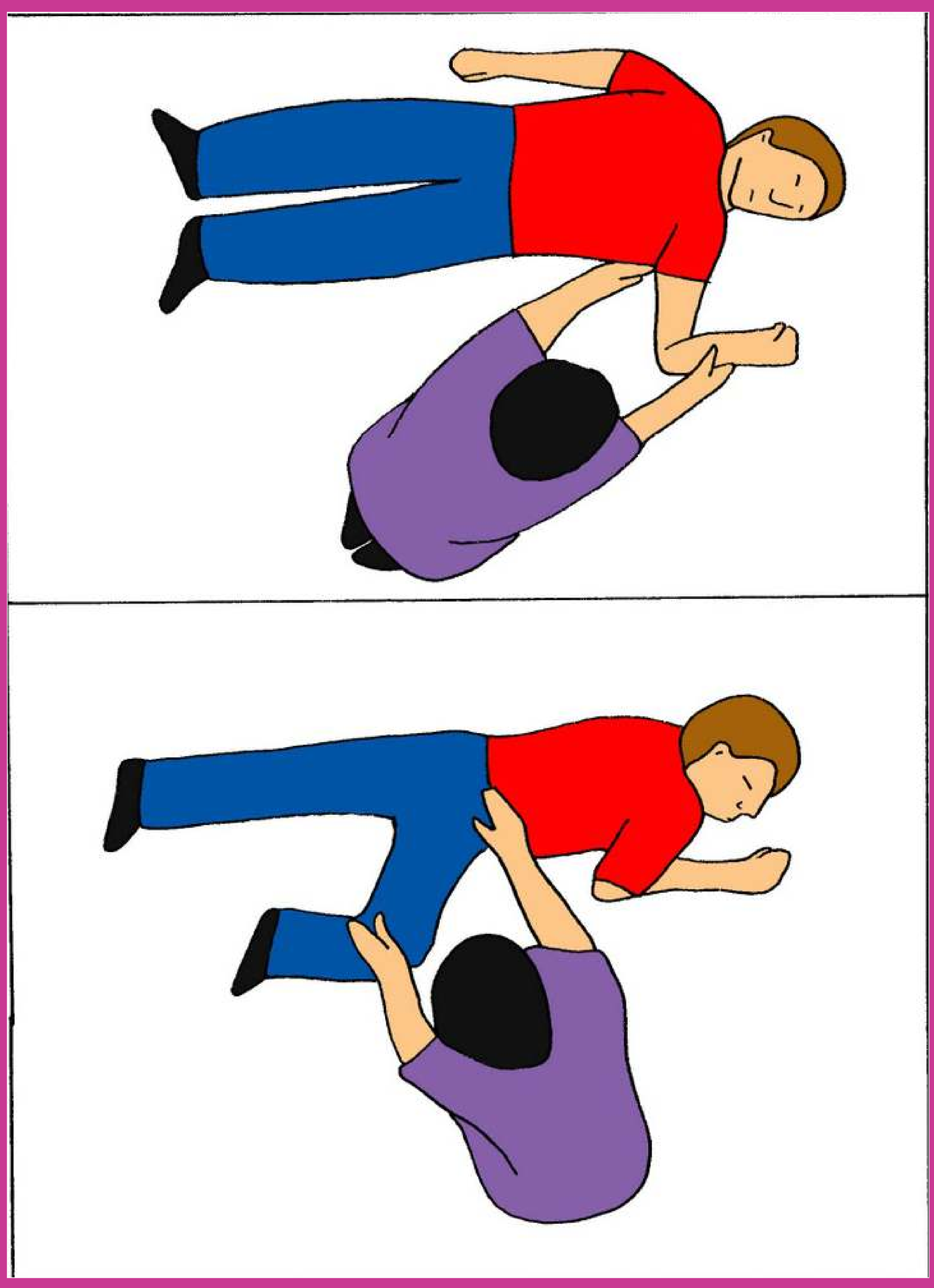
ज्यादा तनाव ना लें।

ज्यादा टीवी. मोबाईल या लेपटॉप उपयोग ना लें।

अपने डॉक्टर को समय-समय पर

दिखाते रहें।

जब किसी को दौरा पड़ता है तो आप को क्या करना चाहिए ?

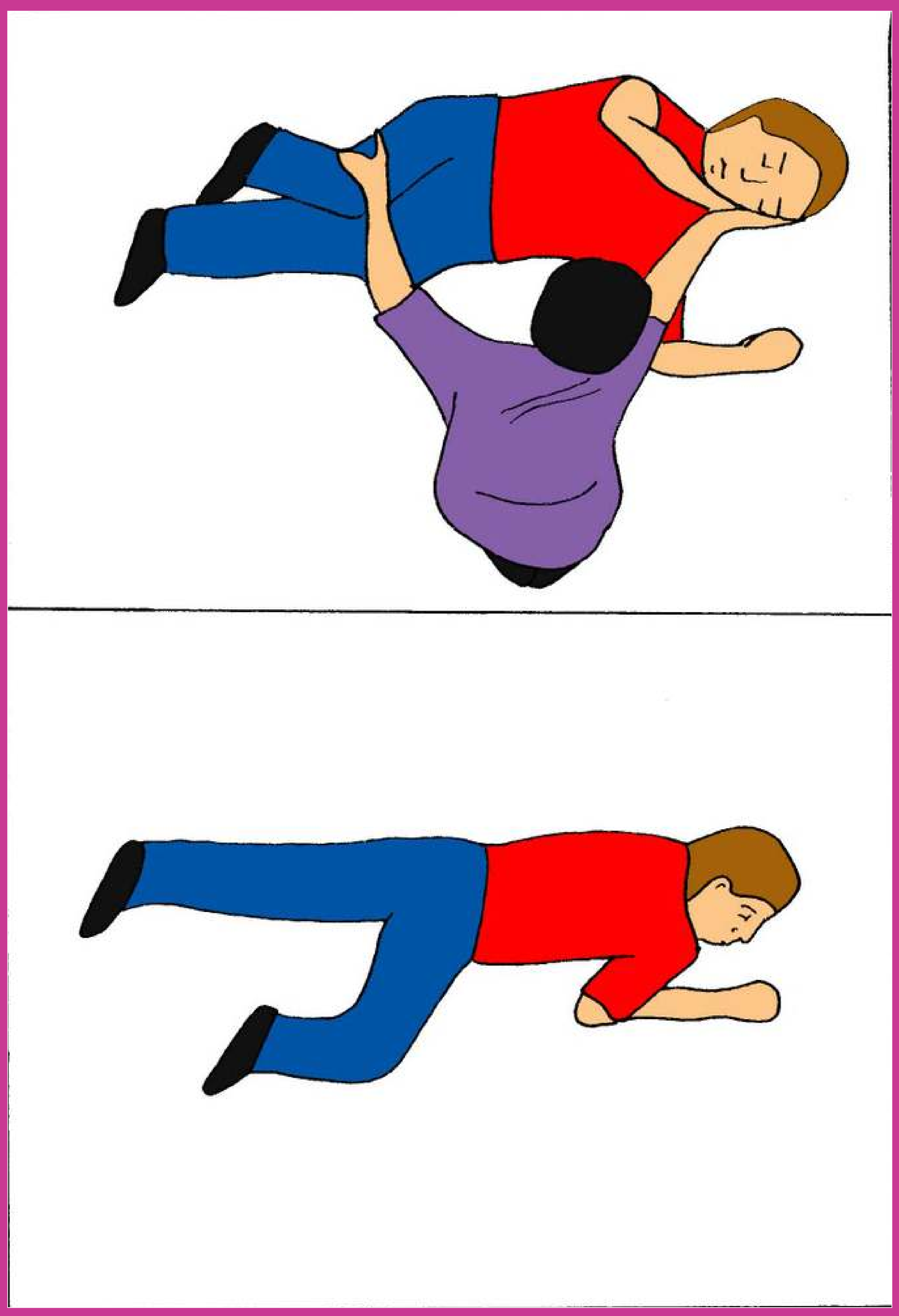


मरीज का सिर बचाएँ

मरीज के आस-पास अगर कोई भी चीज हो जिससे उसको चोट लग सकती है तो उसको हटा दें।

सिर के नीचे तकिया या कोई साड़ी या दुपट्टा लगा दें। कुछ न हो तो अपना हाथ रखें जिससे की मरीज बार-बार जमीन पर सिर ना पटकें।

जब किसी को दौरा पड़ता है तो आप को क्या करना चाहिए ?



मरीज को आराम से दायें - बायें करवट कर लेंटा दे। दौरा के समय मरीज को ना जकड़े और ना ही उसके मुँह कुछ डालें।

शांत रहें और मरीज को भरोसा या दिलासा दिलाते रहें, की वह ठीक हो जायेगा।

यह चीजें **ना** कर

बेहोशी के समय पानी पिलाने की कोशिश न करें।
मूंह में कुछ **नहीं** डालें ।

चाबी न मलें ।

प्याज न सुंघाए ।

यह चीजें **ना** कर

जूते या गंदे मोज़े न सुन्घायें ।

उनके मूंह में **चमच, हाथ** न डालें ।

कटी जीब अपने आप ठीक हो जायेगी पर ज़बरदस्ती मूंह खोलने की कोशिश से मरीज़ के जबड़े में चोट लग सकती है और आपका हाथ कट सकता है ।

इन दौरों में मरीज को एकदम डॉक्टर के पास लें जाएँ

अगर :

- दौरा **पांच मिनट** से ज्यादा पढ़ रहा हो
- मरीज दौरे के बाद उठ न रहा हो या **सांस लेने मे तकलीफ** हो रही है।
- मरीज **गर्भवती** हो
- मरीज को **चोट** लगी हों

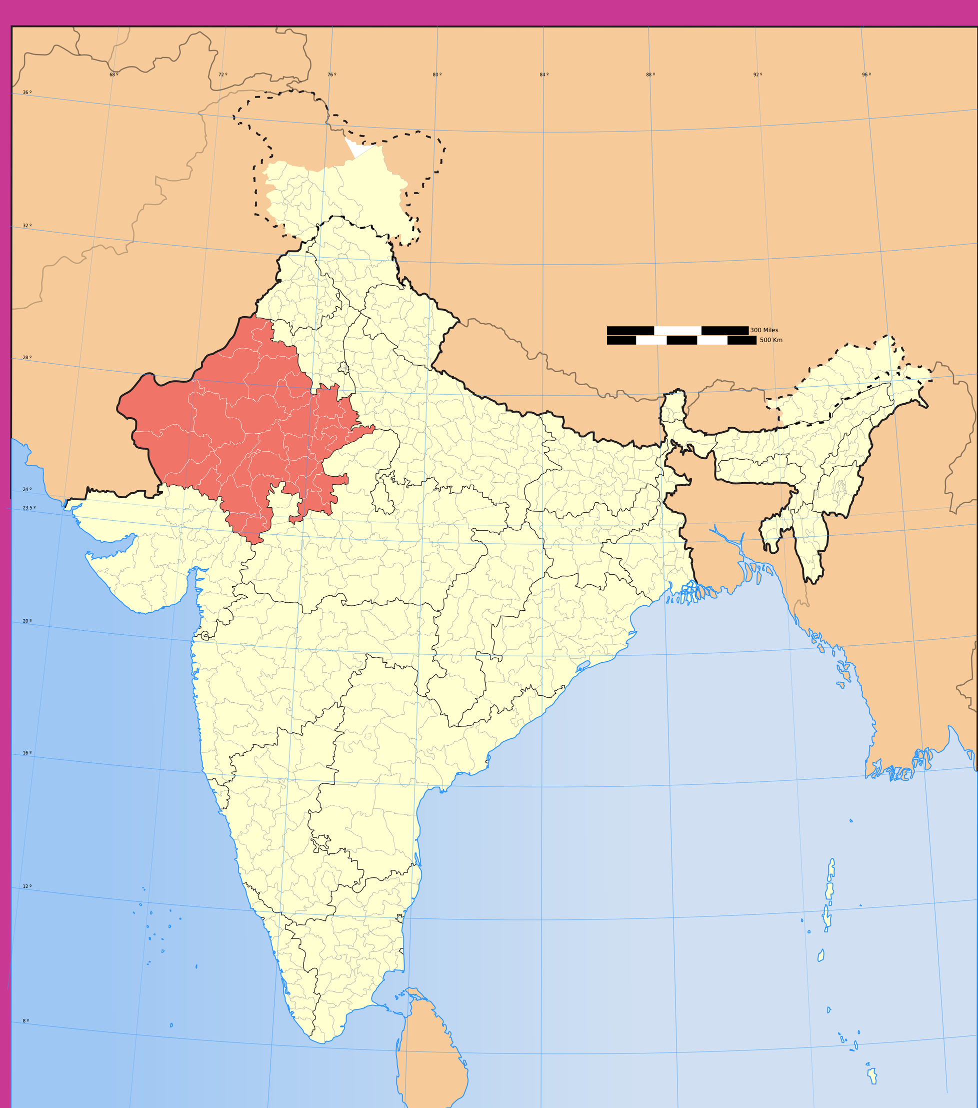
याद रखें की ज्यादातर दौरे थोड़ी ही देर मे अपने आप समाप्त हो जाते है।

मिर्गी रोगी सभी की तरह होशियार होते है, व स्कूल जा सकते, खेल सकते है। शादी कर सकते है, माँ-बाप बन सकते है। एवं नौकरी भी कर सकते है।

एपिलेप्सी केयर एण्ड रिसर्च फाउन्डेशन
त्रिवेणी देवी सुरेका चेरिटेबल ट्रस्ट
के तत्वाधान में

नि:शुल्क मिर्गी निदान शिविर

स्थानः- राजकीय सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र, रतन नगर, जिला- चूरू (राज.)



परिचय

भारत वर्ष की जन संख्या 147 करोड़ है जिसमे से करीब 0.5 से 0.9 प्रतिशत जनसंख्या मिर्गी रोग ग्रसित है। भारत की 70 प्रतिशत जनसंख्या गांवों मे रहती है। व 70 प्रतिशत चिकित्सक शहरो में अपनी सेवाये देते है। ग्रामीण हिस्सों में मिर्गी रोग के बारे में अनेक आशंकाऐं व गलत फहमिया है, इस उद्धेश्य को ध्यान मे रखते हुऐ, ऐपिलेप्सी केयर एण्ड रिसर्च फाउण्डेशन एवं प्रयोजक निकाय त्रिवेणी देवी सुरेका चेरिटेबल ट्रस्ट के प्रथम चेयरमेन स्व. श्री मूंगा लाल सुरेका रि. आई.ई.एस.ने 1994 में इस शिविर का आयोजन शुरु किया और 29 वर्षो से लगातार नि:शुल्क मिर्गी निदान शिविर का रतन नगर जिला– चूरु राजस्थान में प्रति माह प्रथम मंगलवार को आयोजित किया जा रहाहै।

शिविर के मुख्य उद्देश्य

- आने वाले सभी रोगियों की जाँच करना, मिर्गी रोगी को उचित निदान प्रदान करना
- सभी रोगियों को सम्पूर्ण इलाज नि: शुल्क उपलब्ध करना, जिसमे प्रतिमाह रोगियों को पूरे माह की दवाईया नि: शुल्क उपलब्ध करना
- मिर्गी रोग के बारे मे व्याप्त अनेक आशंकाओं व गलत अवधारणाओं को दूर करना जिसके लिये समय –समय पर प्रचार सामग्री पम्पलेट, चार्ट, बैनर, स्वास्थ्य प्रदर्शनी, विडियों प्रदर्शनी एवं जनचेतना कार्यक्रमों का आयोजन करना
- शिविर के तत्वाधान में स्थानीय व सुदूर कार्यरत् चिकित्सकों के लिए समय–समय चिकित्सा कार्यक्रम आयोजित किये जाते है।
- सुरक्षित गर्भावस्था एवं प्रसूति को सुनिश्चित कराने के लिये इस शिविर में चिकित्सकों द्वारा उचित सलाह दी जाती है।
- गरीब मिर्गी रोगी बच्चो को पढ़ाने के लिय छात्रवृति प्रदान की जाती है।
- मिर्गी रोगियों के पुर्नवास के लिये सम्पूर्ण प्रयास किये जाता है।

मुख्य न्यूरोफिजिशियन

डॉ. आर.के . सुरेका

MD (Med.) DNB (Neurology) MAMS, MNAMS
- Professor & Head Department Of Neurology Mahatma Gandhi Medical College, Jaipur
- Formerly Professor Neurology & Additional Principal SMS Medical College, Jaipur
- Limca Book Record Holder
- Guiness Book Record Holder
- International Book Record Holder

फिजिशियन	मनोचिकित्सक	बाल रोग विशेषज्ञ	उदर रोग विशेषज्ञ	दन्त रोग विशेषज्ञ
डॉ. एफ.एच. गौरी	डॉ. जय सिंह	डॉ. अभिनव सरीन	डॉ. रोहित सुरेका	डॉ. रक्षित सुरेका
MBBS, MD (MED)	MBBS, MD (psychiatry)	MBBS, MD (PEADIATRIC)	MBBS, MD (MED) DNB (GASTRO)	MDS (PROSTHODONTICS)

आशाजनक पहलू

अधिकत रोगियों के दौरो को औषधि के प्रयोग से रोका जा सकता है।

एक सीमित अवधि तक दौरे न होने पर औषधियों को धीरे-धीरे बन्द किया जा सकता है।

यह अवधि सामान्यतः तीन से पाँच वर्ष होती है।

पर्याप्ता औषधि लेते हुये मिर्गी का रोगी एक सामान्य व्यक्ति की तरह जीवन यापन कर सकता है।

यह रोग संक्रामक नहीं है।
यह आनुवांशिक रोग नहीं है।

सीजर्स के संकेत

बुरी यादें, अक्सर
जिन्हे बताना मुश्किल हो

असामान्य गंध
स्वाद या भावनाऐं

अस्पष्ट उलझन
कमजोरी

भूलने के दौरे
या यादाश्त कम होना

सबसे अलग-थलग
महसूस करना

सरदर्द

विवाह एवं गर्भावस्था

विवाह

- मिर्गी रोगी विवाह करके सामान्य जीवन जी सकता है।
- चिकित्सक की सलाह लेकर मिर्गी के मरीज विवाह कर सकते है ।

गर्भावस्था

- गर्भधारण योजना बनाने से पहले डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी है।
- अनियोजित गर्भावस्था में भ्रूण के विकास पर विपरीत असर हो सकता है।

एपिलेप्सी में ड्राईविंग एवं तैराकी

ड्राइविंग

- अगर एक से अधिक साल से दौरा न पड़ा हो तो आप गाड़ी चला सकते है
- लम्बी दूरी के सफर में एक सहचालक की उपस्थिति अनिवार्य है।

तैराकी

- नहाने जाते समय किसी न किसी व्यक्ति को अवश्य बता दें।
- फुआरे में नहाना अधिक सुरक्षित है
- कभी बाथरूम के दरवाजे पर चिटकनी न लगाएं ।
- तैराकी न करें।

हिस्टीरिया के दौरे

- यह दौरे मानसिक तनाव व भावनात्मक ठेस लगने से पड़ते है।
- आम तौर पर ऐसा सम्बन्धियों व अन्य उपस्थित लोगों के सामने होता है।
- आँखें बंद रहती है, रोगी खडे या बैठे होने पर भी गिर सकता है।
- हिस्टीरिया के दौरे में दिलासा, भावनात्मक संरक्षण कुछ दवाईयां व मनोचिकित्सा आवश्यक होती है।

ज्वर मिर्गी

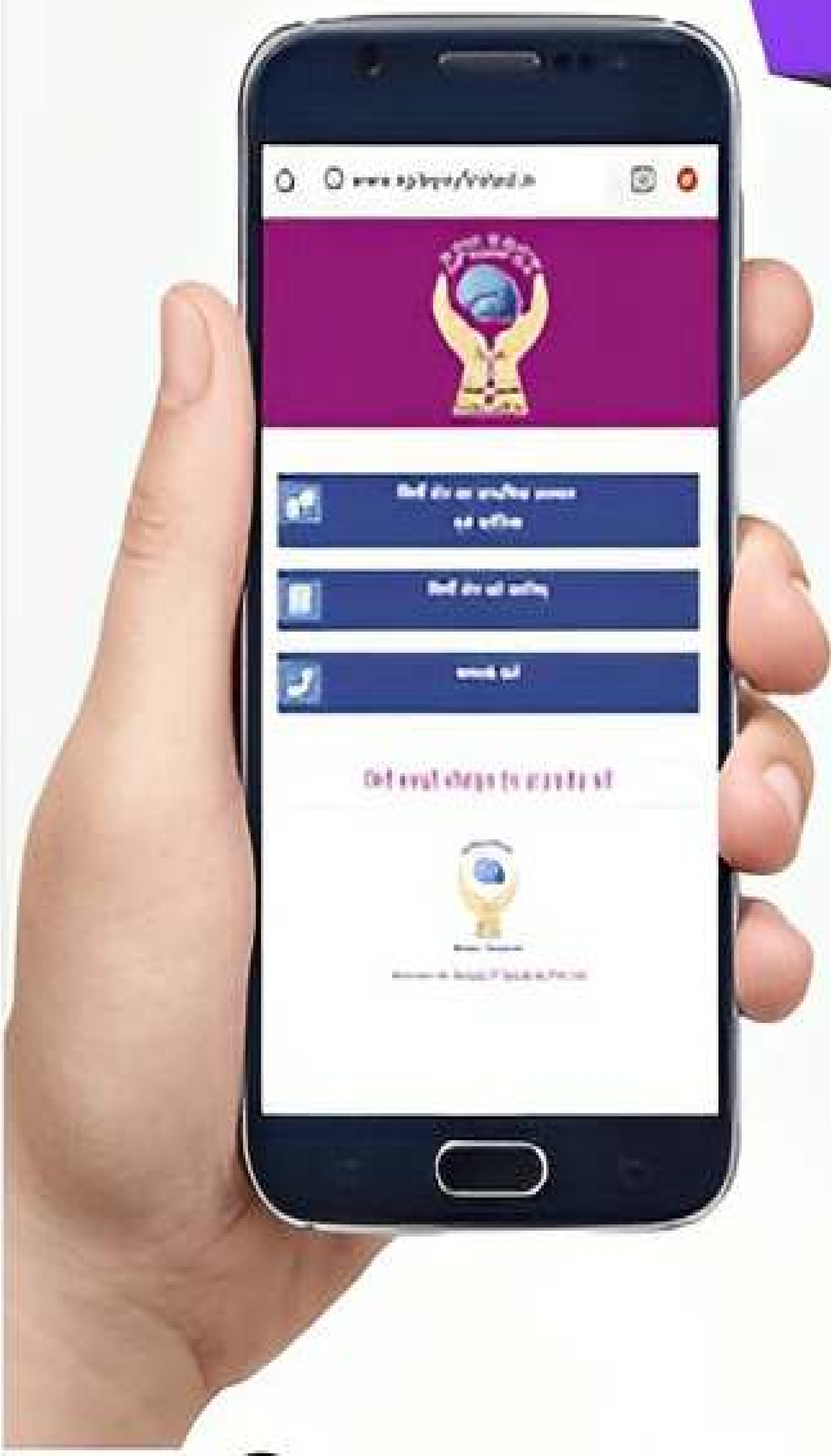
- छोटे बच्चों में होता है (6 माह से 6 वर्ष)
- तेज ज्वर से मिर्गी के दौरे आते है ।

मिर्गी रोग में प्राथमिक उपचार के लिए

मिस कॉल देवें

9610114345

प्राप्त होने वाले SMS लिंक पर क्लिक करें।



EPILEPSY

Care
&
Research
Foundation

MIRGI SAMJHO

Search **Mirgi Samjho** on Google playstore

visit us : www.epilepsycareandresearchfoundation.com

मिर्गी रोगियों के लिये हेल्पलाईन नं.

मिर्गी रोग में प्राथमिक उपचार के लिए

9610114345

मिस कॉल देवें

प्राप्त होने वाले SMS लिंक पर क्लिक करें।

डॉ. आर.के. सुरेका

जन चेतना हेतु

एपिलेप्सी केयर एण्ड रिसर्च फाउन्डेशन

www.epilepsycrf.com