

থিঁচুনিৰ সময় ব্যক্তিৰ নড়াচড়া বন্ধ করার চেষ্টা করবেন না^৪

তাদের শরীরে কম্পন বন্ধ হওয়ার পরে, তাদের পাশ ফিরিয়ে দিন। যাইহোক, থিঁচুনি হওয়ার সময় যদি তাদের মুখে খাবার বা তরল থাকে, তাহলে অবিলম্বে সেটি তাদের পাশে রেখে দিন।^{৪,৭}

রোগী সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত তাদের সাথে থাকুন এবং তাদের সাথে শান্তভাবে কথা বলুন^৭

যদি সম্ভব হয়, থিঁচুনি শুরু এবং শেষ হওয়ার সময়টি নোট করুন^৭



অ্যাটাকের পরে যদি তারা ঘুমিয়ে পড়ে, তাদের বিরক্ত করবেন না;

তবে, তাদের শ্বাস-প্রশ্বাসের উপর নজর রাখুন।^৪

যদি থিঁচুনি ৫ মিনিটের বেশি সময় ধরে থাকে, ব্যক্তি পুরোপুরি চেতনা ফিরে না পান, বা থিঁচুনির অ্যাটাকের সময় গুরুতরভাবে আহত হয়ে থাকেন তবে জরুরী চিকিৎসা সহায়তার জন্য কল করুন।^৪



তথ্য



মৃগীরোগে আক্রান্ত ৭০% পর্যন্ত মানুষ থিঁচুনি-রোধী ওষুধের যথাযথ ব্যবহারে থিঁচুনি-মুক্ত হতে পারে।

Reference

1. Epilepsy [Internet] [Updated Feb 9, 2022]. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/epilepsy>. Accessed on 20 Oct 2022.
2. Trinka E, Kwan P, Lee B, Dash A. Epilepsy in Asia: Disease burden, management barriers, and challenges. *Epilepsia*. 2019 Mar;60 Suppl 1:7-21.
3. Evaluation of a first-time seizure [Internet]. Available at: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/epilepsy/evaluation-of-a-first-time-seizure>. Accessed on 13 Feb 2023.
4. Seizures [Internet]. Available at: <https://www.healthdirect.gov.au/seizures#how-to-help>. Accessed on 13 Feb 2023.
5. Epilepsy in Children. Available at: <https://medlineplus.gov/ency/article/007681.htm>. Accessed on 13 Feb 2023.
6. Seizures. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/seizure.html>. Accessed on 12 Jan 2023.
7. What to do if someone has a seizure (fit) [Internet]. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/what-to-do-if-someone-has-a-seizure-fit/#:~:text=Support%20them%20gently%20and%20cushion,until%20they%20have%20fully%20recovered>. Accessed on 13 Feb 2023.
8. General first aid for seizures [Internet]. Available at: <https://www.epilepsy.com/recognition/seizure-first-aid>. Accessed on Feb 13, 2023.

MAT-IN-2301336-V1.0-06/2023

মৃগীরোগে নতুন সংযোজন

sanofi

নতুন সংযোজন

মৃগীরোগে



sanofi

Sanofi India Limited

Sanofi House CTS No. 117-B, L&T Business Park, Saki Vihar Road, Powai, Mumbai - 400072, India.

বিশ্বব্যাপী প্রতি বছর 5 মিলিয়ন মানুষ মৃগী রোগে আক্রান্ত হয়।¹



ভারতে প্রতি বছর
প্রতি **1,00,000** জনে
প্রায় **60 জন** ব্যক্তি মৃগী
রোগে আক্রান্ত হয়



আপনার পরিবারের কারো খিঁচুনি বা ফিট হলে আপনি
কীভাবে তা শনাক্ত করবেন।

- খিঁচুনি চলাকালীন, আপনি লক্ষ্য করতে পারেন যে ব্যক্তিটি তাদের কার্যকলাপে মনোনিবেশ করা বন্ধ করে দিয়েছে এবং একদৃষ্টে তাকিয়ে আছে, দ্রুত চোখ মিটমিট করছে বা বিভ্রান্ত দেখাচ্ছে^{3,4}
- তারা হঠাৎ পড়ে যেতে পারে³
- তাদের হাত বা পা ক্রমাগত কাঁপতে পারে³
- তাদের শরীর শক্ত হয়ে গেছে³
- তারা প্রস্রাব করা বা মলত্যাগের উপর নিয়ন্ত্রণ হারাতে পারে³
- আপনি তাদের কিছু জিজ্ঞাসা করলে তারা সাড়া নাও দিতে পারে³
- তাদের মুখ থেকে অতিরিক্ত লালা বের হতে পারে⁴
- তারা চিবানোর মতো পুনরাবৃত্তিমূলক শরীরের আন্দোলনগুলি করতে পারে⁴
- তারা ক্রমাগত মাথা নাড়তে পারে, তারপরে চেতনা বা সচেতনতাবোধ হারাতে পারে³

- কেউ কেউ শ্বাসকষ্টও অনুভব করতে পারে এবং তাদের ঠোঁট নীলচে হয়ে যেতে পারে³
- উপরন্তু, খিঁচুনি হওয়ার ঠিক আগে, কারো কারো অদভুত অনুভূতি হতে পারে, যেমন সূঁচ ফোটানোর অনুভূতি বা এমন কিছু গন্ধ পাওয়া যা সেখানে নেই তারা অস্বস্তি বা নাভাস বোধ করতে পারে^{3,5}

খিঁচুনি অ্যাটাকের পরে, ব্যক্তি বিভ্রান্ত, ক্লান্ত,
ঘুম ঘুম ভাব, তৃষ্ণার্ত, বা মাথাব্যথা
অনুভব করতে পারে। এটি কয়েক
মিনিট স্থায়ী হতে পারে^{3,4,6}



আপনার বাড়িতে কাউকে প্রথমবার খিঁচুনি হচ্ছে দেখে
আপনি উদ্বিগ্ন হতে পারেন। যাইহোক, এই ধরনের সময়ে,
আপনাকে অবশ্যই শান্ত থাকতে হবে এবং তাদের সাহায্য
করার জন্য এই সহজ জিনিসগুলি করতে হবে:



যদি তারা মাটিতে শুয়ে থাকে, তবে তাদের মাথার নীচে নরম কিছু রাখুন⁷

যদি ব্যক্তিটি হুইলচেয়ারে বসে থাকে, তাহলে ব্রেক এবং সিটবেল্ট লাগান এবং তার মাথার
নীচে কুশন রাখুন। এই সময়, তাদের সরানোর চেষ্টা করবেন না।⁷

আঘাত প্রতিরোধ করতে কাছাকাছি থাকা বস্তু দূরে সরিয়ে রাখুন⁸

গলায় আঁটসাঁট পোশাক থাকলে যেমন কলার বোতাম বা টাই থাকলে তা

খুলে ফেলুন। এটি রোগীকে শ্বাস নিতে সাহায্য করবে।⁷

তাদের মুখে কিছু দেবেন না, যেমন জল, খাবার বা ওষুধ, যতক্ষণ না তারা সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে
ওঠেন। এর কারণ হল খাবার, জল বা ওষুধ মুখের ভিতরে যাওয়ার পরিবর্তে তাদের
ফুসফুসে যেতে পারে, যার ফলে দম বন্ধ হয়ে যেতে পারে।^{7,8}

নিশ্চিত করুন যে তারা সঠিকভাবে শ্বাস নিচ্ছে⁸

