હકીકતો:

એપિલેપ્સીથી પીડાતા **65%** ટકાથી વધુ લોકો યોગ્ય સારવાર સાથે **છ મહિનાની અંદર એપિલેપ્સી–મુક્ત બની** શકે છે.[11]

References:

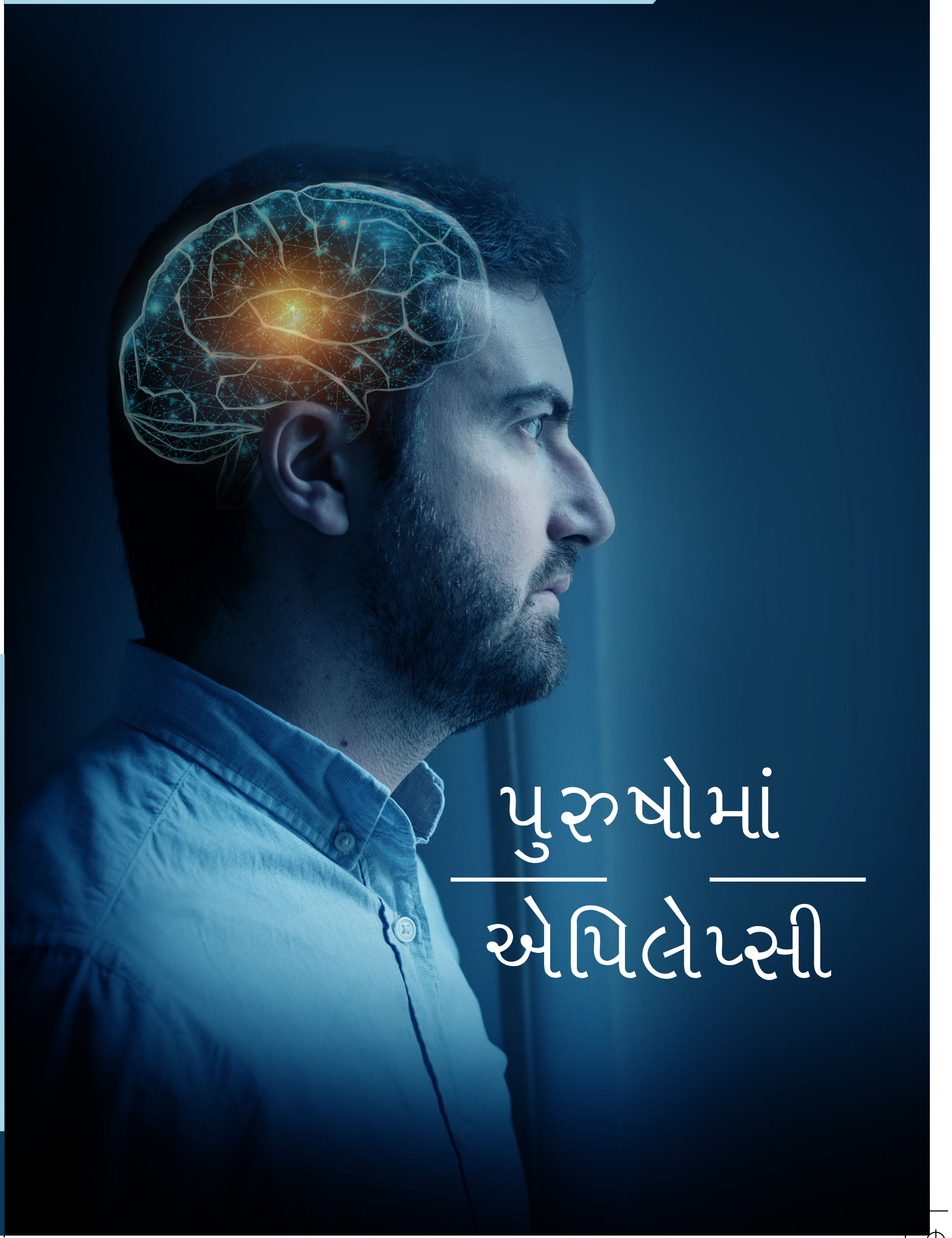
1. GBD 2016 Epilepsy Collaborators. Global, regional, and national burden of epilepsy, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. Lancet Neurol. 2019 Apr;18(4):357-375.
2. India State-Level Disease Burden Initiative Neurological Disorders Collaborators. The burden of neurological disorders across the states of India: The Global Burden of Disease Study 1990-2019. Lancet Glob Health. 2021 Aug;9(8):e1129-e1144.
3. Hu Y, Shan Y, Du Q, Ding Y, Shen C, Wang S, Ding M, Xu Y. Gender and Socioeconomic Disparities in Global Burden of Epilepsy: An Analysis of Time Trends From 1990 to 2017. Front Neurol. 2021 Apr 16;12:643450.
4. Voitiuk AA. Epilepsy: Age and gender aspects. Archives in Neurology & Neuroscience. 2019May29;3(4).
5. Epilepsy or seizures – discharge [Internet]. Available at: https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000128.htm. Accessed on Feb 13, 2023.
6. Kaur S, Garg R, Aggarwal S, Chawla SPS, Pal R. Adult onset seizures: Clinical, etiological, and radiological profile. J Family Med Prim Care. 2018 Jan-Feb;7(1):191-197.
7. Schachter SC. Seizure triggers [Internet] [Updated 2022]. Available at: https://www.epilepsy.com/what-is-epilepsy/seizure-triggers #What-are-some-commonly-reported-triggers? Accessed on Oct 20, 2022.
8. Medical management of epilepsy [Internet]. Available at: https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/epilepsy/medical-management-of-epilepsy. Accessed on Feb 13, 2023.
9. Safety at work [Internet]. Available at: https://www.epilepsy.com/preparedness-safety/staying-safe/safety-work. Accessed on Feb 13, 2023.
10. Advice for patients who have epilepsy and/or seizures [Internet] [Updated Jun 2017]. Available at: https://www.stgeorges.nhs.uk/wp-content/uploads/2015/06/AMC_SAE_01.pdf. Accessed on Oct 20, 2022.
11. Mehndiratta MM, Kukkuta Sarma GR, Tripathi M, Ravat S, Gopinath S, Babu S, Mishra UK. A Multicenter, Cross-Sectional, Observational Study on Epilepsy and its Management Practices in India. Neurol India. 2022 Sep-Oct;70(5):2031-2038.

MAT-IN-2301337-V1.0-06/2023

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

પુરુષો

sanofi



વૈશ્વિક સ્તરે દર 1,00,000 પુરુષોએ 330 પુરુષો એપિલેપ્સીથી પીડાય છે.[1]

ભારતમાં 5 લાખથી વધુ પુરુષો એપિલેપ્સીથી પીડાય છે.[2]

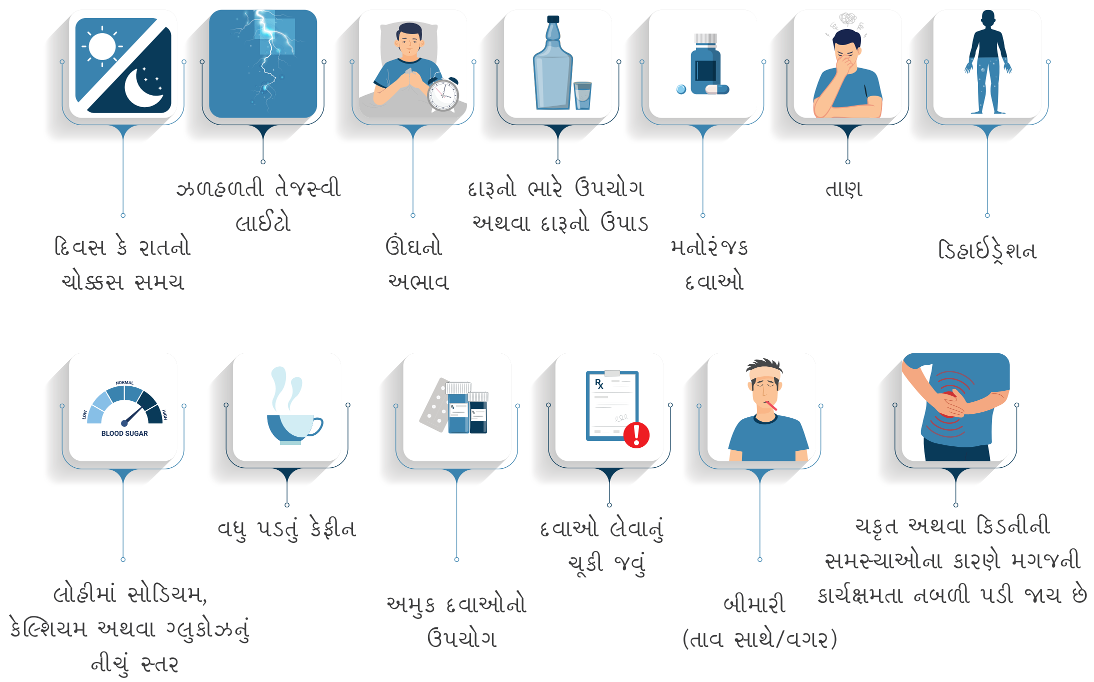
સામાન્ય રીતે, પુરુષોમાં સ્ત્રીઓની તુલનામાં એપિલેપ્સી આવવાનું જોખમ વધારે હોઈ શકે છે, સંભવતઃ જોખમી પરિબળોના ઊંચા સંસર્ગને કારણે જેમ કે:[3,4]

- **કાર્યસ્થળ પર માથામાં ઈજા થવાની શક્યતા**
- **દારૂનું સેવન**
- **ઊંઘનો અભાવ**

જો તમે એપિલેપ્સીથી પીડાતા હો, તો તેનો અર્થ એ નથી કે તમે સક્રિય જીવનશૈલી જીવી શકતા નથી. તમારે ફક્ત આગળની યોજના બનાવવી જોઈએ અને સંભવિત જોખમોને ટાળવું જોઈએ.[5]

અહીં કેટલીક ટિપ્સ આપવામાં આવી છે, જેને તમે તમારી રોજિંદી જીવનશૈલીમાં અપનાવી શકો છો:

આ સ્થિતિને શું ટ્રિગર કરી શકે છે તે સમજો અને તેમને ટાળો[6,7]



રોજબરોજની પ્રવૃત્તિઓ કરતી વખતે સાવચેતી રાખવી

માથામાં ઈજા પહાંચી શકે તેવા કાર્યો કરતી વેળાએ તમારી જાતને સુરક્ષિત રાખો, દા.ત.:

- રમતો રમતી વખતે હેલ્મેટ પહેરો[8]
- ઊંચાઈ પર કામ કરતા લોકો માટે હેલ્મેટ અને કમર હાર્નેસ[9]
- મશીનરીની આસપાસ કામ કરતા લોકો માટે સેફ્ટી ગાર્ડ્સ[9]

સ્વિમિંગ કરતી વખતે, ખાતરી કરો કે તમારો કોઈ મિત્ર છે જે સ્વિમ કરી શકે છે અથવા લાઈફગાર્ડ આસપાસ છે[5,10]

એવા સ્થાનો અથવા પરિસ્થિતિઓને ટાળો જે તમને તેજસ્વી પ્રકાશમાં લાવી શકે[5]

કપડાને ઈસ્ત્રી કરતી વખતે તમારી આસપાસ કોઈને રાખો[10]

સાર્વજનિક ટ્રેનોનો ઉપયોગ કરતી વખતે પીળી લાઈનની પાછળ સારી રીતે ઊભા રહો[10]

એપિલેપ્સીની સારવાર માટે સૂચવવામાં આવેલી દવાઓને અવગણશો નહીં. આલ્કોહોલ/મનોરંજન દવાઓ ટાળો કારણ કે તે તમારા શરીરની દવાઓને પ્રતિસાદ આપવાની રીત બદલી શકે છે.[5]