

ମୂର୍ଚ୍ଛାହୀନତା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଗତିବିଧିକୁ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ<sup>୧</sup>

ସେମାନଙ୍କ ଶରୀର କମ୍ପିବା ବନ୍ଦ କରିବା ପରେ ସେମାନଙ୍କୁ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ବୁଲାଇନ୍ତୁ । ଅବଶ୍ୟ ସଦି ମୂର୍ଚ୍ଛାହୀନ ହେବା ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ପାଟିରେ ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ଚରଳ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ, ତେବେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ତୁରନ୍ତ ସେମାନଙ୍କ ଠାରୁ ନିବୃତ୍ତ କରନ୍ତୁ ।<sup>୪,୭</sup>

ରୋଗୀ ସୁସ୍ଥ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ଶାନ୍ତ ଭାବରେ ତାଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ ?

ଯଦି ସମ୍ଭବ, ମୂର୍ଚ୍ଛାହୀନତା ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ଶେଷ ହୋଇଥିବା ସମୟକୁ ଲେଖି ରଖନ୍ତୁ ?



ମୂର୍ଚ୍ଛାହୀନତାର ଶିକାର ହେବା ପରେ ଯଦି ସେମାନେ ଗଭୀର ନିଦରେ ଶୋଇପଡ଼ନ୍ତି ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ବିଚଳିତ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ; ତଥାପି, ସେମାନଙ୍କର ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ଉପରେ ଏକ ଧ୍ୟାନ ରଖନ୍ତୁ ।<sup>୫</sup>

ଯଦି ମୂର୍ଚ୍ଛାହୀନତା 5 ମିନିଟରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ରହୁଛି ତେବେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚେତନା ଫେରି ପାଇ ନାହିଁ କିମ୍ବା ମୂର୍ଚ୍ଛାହୀନତାର ଶିକାର ହୋଇ ଗୁରୁତର ଆହତ ହୋଇଛନ୍ତି ତେବେ ଜରୁରୀ ମେଡିକାଲ ସହାୟତା ପାଇଁ କଲ୍ କରନ୍ତୁ ?



 ସତ୍ୟ



ଅପସ୍ମାରରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ 70% ଲୋକ ଆଣ୍ଟି-ସିଜର୍ ଔଷଧର ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର ସହିତ ମୂର୍ଚ୍ଛାହୀନତାରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି ।

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. Trinkka 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

ଅପସ୍ମାର ପ୍ରତି ନୂଆ

sanofi

# ଅପସ୍ମାର ପ୍ରତି ନୂଆ



# ବିଶ୍ୱ ସ୍ତରରେ ପ୍ରତି ବର୍ଷ 5 ମିଲିୟନ ଲୋକ ଅପସ୍ମାରରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି<sup>1</sup>



ଭାରତରେ ପ୍ରତି ବର୍ଷ 1,00,000 ଜଣ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ 60 ଜଣ ଲୋକ ଅପସ୍ମାର ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି

- କେତେକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ମଧ୍ୟ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇପାରନ୍ତି, ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଓଠ ନୀଳ ରଙ୍ଗର ହୋଇପାରେ<sup>3</sup>
- ଅତିରିକ୍ତ ଭାବରେ, ମୂର୍ଚ୍ଛାହୀନତା ପୂର୍ବରୁ, କେତେକଙ୍କର ଅଳ୍ପ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ଥାଇପାରେ, ଯେପରିକି ଝିମଝିମ ହେବା କୌଣସି ନଥିବା ଜିନିଷର ଗନ୍ଧ ବାରିବା । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଅସହଜ କିମ୍ବା ହତତକିତ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି ।<sup>3,5</sup>

ମୂର୍ଚ୍ଛାହୀନତାର ଆକ୍ରମଣ ପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଦୁନ୍ଦ୍ୱରେ ପଡ଼ିପାରନ୍ତି, କ୍ଳାନ୍ତ, ନିଦ୍ରା, ଶୋଷିଲା କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି । ଏହା କିଛି ମିନିଟ୍ ରହିପାରେ ।<sup>3,4,6</sup>



ଆପଣଙ୍କ ଘରେ କାହାକୁ ପ୍ରଥମ ଥର ମୂର୍ଚ୍ଛାହୀନତାର ହେବାର ଦେଖିବା ପରେ ଆପଣ ଚିନ୍ତିତ ହୋଇପାରନ୍ତି । ତଥାପି, ଏପରି ସମୟରେ ଆପଣ ଶାନ୍ତ ରହିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ସରଳ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍:



## ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର କେହି ଜଣେ ମୂର୍ଚ୍ଛାହୀନତା କିମ୍ବା ଫିଟ୍‌ସ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ତେବେ ଆପଣ କିପରି ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବେ?

- ମୂର୍ଚ୍ଛାହୀନତା ସମୟରେ, ଆପଣ ହୁଏତ ଦେଖିପାରିବେ ଯେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଏତ ତାଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ବନ୍ଦ କରି ଦେବେ, ଚକିତ ହୋଇ ଚାହୁଁବେ, ହୃତ ଗତିରେ ଆଖି ମିଟିମିଟି କରିବେ, କିମ୍ବା ବୁନ୍ଦ ପଡ଼ିବା ପରି ଦେଖାଯିବେ ।<sup>3,4</sup>
- ସେମାନେ ହଠାତ୍ ଚଳେ ପଡ଼ିପାରନ୍ତି<sup>3</sup>
- ସେମାନଙ୍କର ବାହୁ କିମ୍ବା ଗୋଡ଼ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ କମୁଛି<sup>3</sup>
- ସେମାନଙ୍କର ଶରୀର ଶ୍ୱାସ ହୋଇଛି
- ପରିସ୍ରା କିମ୍ବା ମଳ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉପରେ ସେମାନେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇ ପାରନ୍ତି ।<sup>3</sup>
- ଆପଣ ସେମାନଙ୍କୁ ପଚାରିଥିବା କୌଣସି କଥାକୁ ସେମାନେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ ନ କରି ପାରନ୍ତି<sup>3</sup>
- ସେମାନଙ୍କ ପାଟିରୁ ଅଧିକ ଲାଳ ବାହାରିପାରେ<sup>4</sup>
- ସେମାନେ ହୁଏତ ପୁନରାବୃତ୍ତି ଗତି କରିପାରନ୍ତି, ଯେପରିକି ଚୋବାଇବା<sup>4</sup>
- ସେମାନେ ମଧ୍ୟ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ମୁଣ୍ଡ ହଲାଇପାରନ୍ତି, ଏହା ସହିତ ତେଜା ହରାଇ ପାରନ୍ତି କିମ୍ବା ସଚେତନତା ହରାଇ ପାରନ୍ତି<sup>3</sup>

- ଯଦି ସେମାନେ ଭୂମିରେ ଶୋଇଛନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ଚଳେ କିଛି ନରମ ଜିନିଷ ରଖନ୍ତୁ<sup>7</sup>
- ଯଦି ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ହିଲ୍ ଚେୟାରରେ ବସିଛନ୍ତି, ତେବେ ଚେୟାର ଏବଂ ସିଟ୍ ବେଲ୍ଟ ଲଗାନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ଚଳେ ଗତି ରଖିଦିଅନ୍ତୁ । ତଥାପି, ସେମାନଙ୍କୁ ଘୁଞ୍ଚାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।<sup>7</sup>
- ଆସାତକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ନିକଟସ୍ଥ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂରକୁ ଘୁଞ୍ଚାନ୍ତୁ<sup>8</sup>
- ଯଦି ବେକରେ କୌଣସି ଟାଇଲ୍ ଯୋଷାକ ଅଛି, ଯେପରିକି କୋଲାଲ ବଟନ୍ କିମ୍ବା ଟାଇଲ୍, ଏହାକୁ ବାହାର କରନ୍ତୁ । ଏହା ରୋଗୀକୁ ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।<sup>7</sup>



ସେମାନଙ୍କ ପାଟିରେ କିଛି ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ଯେପରିକି ଜଳ, ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ଔଷଧ, ଯଦି ସେମାନେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ନ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ଖାଦ୍ୟ, ଜଳ, କିମ୍ବା ଔଷଧ ପାଟି ପରିବର୍ତ୍ତେ ସେମାନଙ୍କ ଫୁସଫୁସକୁ ଯାଇପାରେ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସ ଅବରୋଧ ହୋଇଯାଏ<sup>7,8</sup>

ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ସେମାନେ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ନିଶ୍ୱାସ ନେଉଛନ୍ତି<sup>8</sup>

