

വസ്തുതകൾ:

അപസ്മാരം ബാധിച്ചവരിൽ 65%-ൽ അധികം പേർക്കും ശരിയായ ചികിത്സയിലൂടെ ആവുമായസത്തിനുള്ളിൽ ചുഴലിയിൽനിന്ന് മോചനം നേടാം. 11



പുരുഷന്മാർ

sanofi



അപസ്മാരം
പുരുഷന്മാരിൽ

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.* 2019 May 29;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.

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



ആഗോളതലത്തിൽ, 100,000 പുരുഷന്മാരിൽ 330 പേർ അപസ്താരം അനുഭവിക്കുന്നു.¹

ഇന്ത്യയിൽ 5 ദശലക്ഷത്തിലധികം പുരുഷന്മാർ അപസ്താരം അനുഭവിക്കുന്നു.²

പൊതുവേ, സ്ത്രീകളെ അപേക്ഷിച്ച് പുരുഷന്മാർക്ക് അപസ്താരം വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്, കാരണം ഒരുപക്ഷേ ഇനിപ്പറയുന്നവ പോലുള്ള അപകടസാധ്യത ഘടകങ്ങളുമായി കൂടുതൽ സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്നതാവാം:^{3,4}



ജോലിസ്ഥലത്ത് തലയ്ക്ക് പരിക്കേൽക്കാനുള്ള സാധ്യത

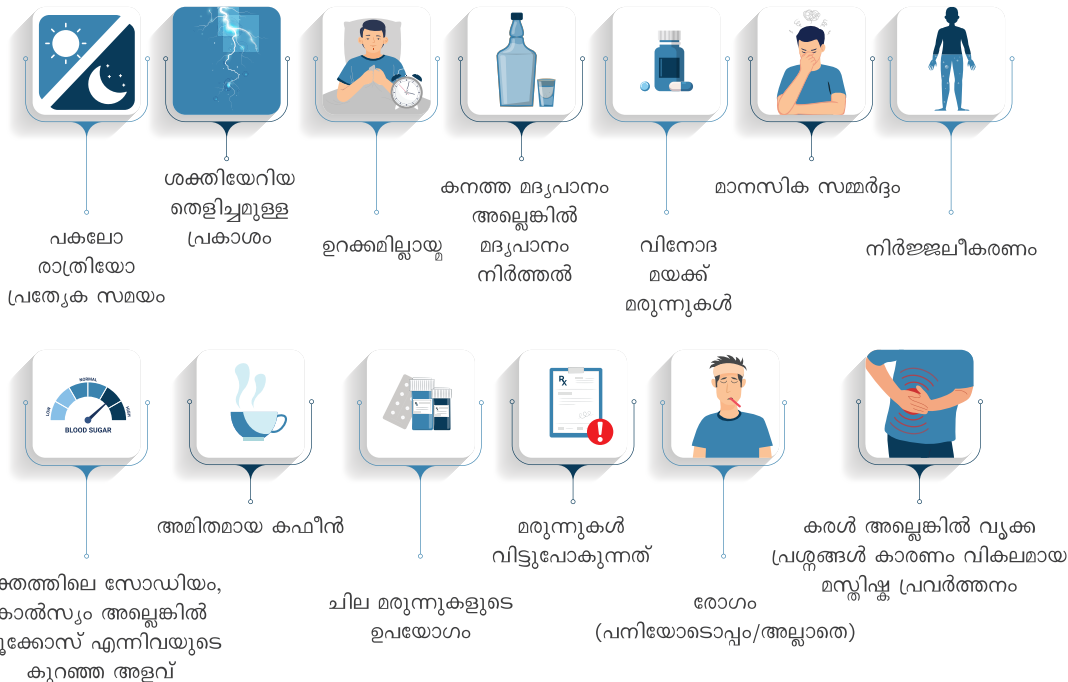


മദ്യത്തിന്റെ ഉപയോഗം ഉറക്കക്കുറവ്

നിങ്ങൾക്ക് അപസ്താരം ഉണ്ടെങ്കിലും, നിങ്ങൾക്ക് സജീവമായ ഒരു ജീവിതശൈലി നയിക്കാൻ കഴിയില്ലെന്ന് ഇതിനർത്ഥമില്ല. നിങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി ആസൂത്രണം ചെയ്യുകയും സാധ്യമായ അപകടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുകയും വേണം.⁵

നിങ്ങളുടെ ദൈനംദിന ജീവിതശൈലിയിൽ നിങ്ങൾക്ക് പിന്തുടരാവുന്ന ചില നൂറുക്കണക്കിന് ഇതാ:

ഈ അവസ്ഥയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നത് എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കി അവ ഒഴിവാക്കുക^{6,7}



ദൈനംദിന പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുമ്പോൾ മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കുക

തലയ്ക്ക് പരിക്കേൽക്കാവുന്ന ജോലികൾ ചെയ്യുമ്പോൾ സ്വയം പരിരക്ഷിക്കുക,⁸ ഉദാഹരണത്തിന്:

- കായികവിനോദത്തിന്റെ സമയത്ത് ഒരു ഹെൽമറ്റ്⁸
- ഉയരത്തിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നവർക്ക് ഹെൽമറ്റ് അരയിൽ സുരക്ഷാ ബെൽറ്റ്⁹
- യന്ത്രസാമഗ്രികളുടെ അടുത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്നവർക്ക് സുരക്ഷാ ഗാർഡുകൾ.⁹

നീന്തുമ്പോൾ, നീന്താൻ കഴിയുന്ന ഒരു സുഹൃത്തോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ലൈഫ് ഗാർഡോ അടുത്തുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക^{5,10}

തെളിച്ചമുള്ള വെളിച്ചവുമായി നിങ്ങൾക്ക് സമ്പർക്കമുണ്ടാക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളോ സാഹചര്യങ്ങളോ ഒഴിവാക്കുക⁵

വസ്ത്രങ്ങൾ ഇസ്ക്രിരിയിടുമ്പോൾ അടുത്ത് ആരെങ്കിലും ഉണ്ടായിരിക്കുക¹⁰

പബ്ലിക് ട്രെയിനുകൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ മഞ്ഞ വരകൾക്ക് വളരെ പിന്നിൽ നിൽക്കുക¹⁰

അപസ്താരം ചികിത്സിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ ഒഴിവാക്കരുത്. മദ്യം/വിനോദ മയക്ക് മരുന്നുകൾ ഒഴിവാക്കുക, കാരണം അവ നിങ്ങളുടെ ശരീരം മരുന്നുകളോട് പ്രതികരിക്കുന്ന വിധം മാറ്റും.⁵

