

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਿਰਗੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: 10-12



ਗਰਮ ਕੜਾਹੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ



ਮਿਰਗੀ ਲਈ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਚਿਰਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀ ਇਕੱਠੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਲਾਹ ਲਓ ਮਿਰਗੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਗੋਲੀ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
- ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ
- ਸਿਗਰਟ, ਅਲਕੋਹਲ, ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਨਾਲ, ਲਗਭਗ 75% ਔਰਤਾਂ 3 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੌਰੇ-ਮੁਕਤ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ¹³

References:

- 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.
- 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.
- Panagariya A, Sharma B, Dubey P, Satija V, Rathore M. Prevalence, Demographic Profile, and Psychological Aspects of Epilepsy in North-Western India: A Community-Based Observational Study. *Ann Neurosci.* 2018 Dec;25(4):177-186.
- 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.
- 13 Common epilepsy myths, debunked [Internet]. Available at: <https://health.clevelandclinic.org/13-common-epilepsy-myths-debunked/>. Accessed on Feb 13, 2023.
- Stephen LJ, Harden C, Tomson T, Brodie MJ. Management of epilepsy in women. *Lancet Neurol.* 2019 May;18(5):481-491.
- Catamenial epilepsy [Internet]. Available at: <https://www.cedars-sinai.org/health-library/diseases-and-conditions/c/catamenial-epilepsy.html>. Accessed on Jan 16, 2023.
- Epilepsy [Internet] [Updated Mar 11, 2022]. Available at: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/17636-epilepsy#symptoms-and-causes>. Accessed on Jan 16, 2023.
- Eclampsia [Internet]. Available at: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/24333-eclampsia>. Accessed on Feb 13, 2023.
- 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.
- Frequently asked questions about epilepsy [Internet] [Updated Oct 26, 2022]. Available at: <https://www.cdc.gov/epilepsy/about/faq.htm#How%20can%20I%20prevent%20epilepsy?> Accessed on Jan 13, 2023.
- Chu C, Li N, Zhong R, Zhao D, Lin W. Efficacy of Phenobarbital and Prognosis Predictors in Women With Epilepsy From Rural Northeast China: A 10-Year Follow-Up Study. *Front Neurol.* 2022 Feb 16;13:838098.
- Epilepsy and pregnancy: What you need to know [Internet]. Available at: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy/art-20048417>. Accessed on Feb 13, 2022.

MAT-IN-2301338-V1.0-06/2023

ਔਰਤਾਂ

sanofi

ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਰਗੀ

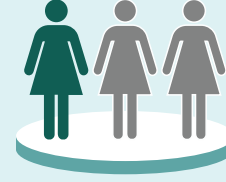




ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ, 319 ਪ੍ਰਤੀ 1,00,000
ਔਰਤਾਂ ਮਿਰਗੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ।¹



ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ 4.6 ਮਿਲੀਅਨ ਔਰਤਾਂ ਮਿਰਗੀ
ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।²



ਲਗਭਗ 1/3 ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਸਿਕ
ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ
ਹਨ ਜੋ ਖੁੰਝ ਸਕਦੇ ਹਨ

**ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਜਾਂਚ
ਇਸ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:**

- ◆ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮੁੱਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਦਾ ਵਧਣਾ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਰਥਨ³
- ◆ ਘੱਟ ਪਰਿਵਾਰਕ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ⁴

ਸਮਾਜਿਕ ਕਲੰਕ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਮਿਰਗੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ, ਵਿਆਹ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।^{3,4}

ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਮਿੱਥ-ਬਸਟਰ ਹਨ:⁵

ਮਿੱਥ ❌

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ



ਤੱਥ ✅

ਮਿਰਗੀ ਔਰਤ ਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਸਫਲ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ



ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਰਗੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਦੌਰੇ ਦੌਰਾਨ, ਉਹ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:^{6,7}

- ◆ ਘੂਰਨਾ
- ◆ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ◆ ਝਟਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ
- ◆ ਕੁਝ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ
- ◆ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
- ◆ ਝਰਨਾਹਟ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
- ◆ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ◆ ਉਲਝਣ
- ◆ ਜੀਭ ਦਾ ਕੱਟਣਾ
- ◆ ਰੌਲਾ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੋਣਾ
- ◆ ਬਲੈਂਡਰ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
- ◆ ਕਠੋਰਤਾ
- ◆ ਝਟਕਾ ਦੇਣਾ
- ◆ ਉਲਝਣ
- ◆ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗਣਾ ਅਤੇ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
- ◆ ਸਾਹ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ

ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:⁸



ਗੰਧ, ਨਜ਼ਰ, ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ



ਸਮਝਣ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ



ਤੇਜ਼ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ



ਖਰਾਬ ਪੇਟ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੀ ਦੌਰੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।⁹

- ◆ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਦੌਰੇ ਪੈਣ ਨਾਲ ਕੰਬਣੀ, ਭਟਕਣਾ ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ◆ ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ 3% ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ◆ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਉਚਿਤ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੌਰੇ ਪੈਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।