

ਮਿਰਗੀ ਲਈ ਨਵਾਂ

sanofi

ਮਿਰਗੀ
ਲਈ ਨਵਾਂ

ਦੌਰੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ⁸

ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੰਬਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਮੋੜੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਮੋੜੋ।^{4,7}

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ⁷



ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਦੌਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਖਤਮ ਹੋਇਆ⁷

ਜੇ ਉਹ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਕਰੋ; ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਰੱਖੋ⁸

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਦੌਰਾ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੱਲਿਆ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਦੌਰੇ ਦੇ ਹਮਲੇ ਦੌਰਾਨ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਗਏ ਹਨ⁷



ਤੱਥ



ਮਰਗੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ 70% ਤੱਕ ਲੋਕ ਦੌਰੇ-ਰੋਕੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਉਚਿਤ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਦੌਰੇ-ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

Reference

1. TrinkEpilepsy [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

sanofi

Sanofi India Limited

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

ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹਰ ਸਾਲ 5 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕ ਮਿਰਗੀ ਲਈ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ¹



ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਪ੍ਰਤੀ 1,00,000 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 60 ਲੋਕ ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ



ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿੱਟ ਹੈ?

- ਦੌਰੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਘੁਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਝਪਕ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ^{3,4}
- ਉਹ ਅਚਾਨਕ ਡਿੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ³
- ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਬ ਰਹੀਆਂ ਹਨ³
- ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕਠੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ³
- ਉਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮਲ ਨਿਕਾਸੀ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹਨ³
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਣ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ³
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਵਾਧੂ ਖੂਨ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ⁴
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਬਾਉਣਾ⁴
- ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਹਿਲਾ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੇਤਨਾ ਜਾਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ³

- ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਨੀਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ³
- ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ, ਕੁਝ ਨੂੰ ਅਜੀਬ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਝਰਨਾਹਟ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਸੁੰਘਣਾ ਜੋ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।^{3,5}

ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਲਝਣ, ਥਕਾਵਟ, ਨੀਂਦ, ਪਿਆਸ, ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।^{3,4,6}



ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਦੇਖ ਕੇ ਬੇਚੈਨ ਹੋਵੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਜਿਹੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:



ਜੇ ਉਹ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਪਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੋਈ ਨਰਮ ਚੀਜ਼ ਰੱਖੋ⁷

ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਢੁਲਚੇਅਰ 'ਤੇ ਬੈਠਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਥੋਕ ਅਤੇ ਸੀਟਬੈਲਟ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੁਸ਼ਨ ਦਿਓ। ਪਰ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।⁷

ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੋ⁸

ਜੇਕਰ ਗਰਦਨ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੋਈ ਤੰਗ ਕੱਪੜੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਲਰ ਬਟਨ ਜਾਂ ਟਾਈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ। ਇਹ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।⁷

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਪਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਭੋਜਨ, ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਭੋਜਨ, ਪਾਣੀ, ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਮ ਘੁਟਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।^{7,8}

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ⁸

