

वर्ल्ड एपिलेप्सी डे

मीडिया मार्केटिंग इनीशिएटिव

जीवनशैली में बदलाव ला कर बच सकते हैं मिर्गी से

एपिलेप्सी या मिर्गी के संबंध में विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार पूरी दुनिया में करीब 50 लाख लोग इस बीमारी से ग्रस्त हैं। हैरत की बात यह है कि इस बीमारी की गिरफ्त में आने वाले करीब 80 फीसदी लोग विकासशील देशों में रहते हैं और इन देशों में मिर्गी से पीड़ित लोगों में से तीन चौथाई लोगों को जरूरी इलाज नहीं मिल पाता। अंकड़ों के अनुसार हमारे देश में करीब 10 लाख से ज्यादा लोग मिर्गी की बीमारी से पीड़ित बचाए जाते हैं। भारत में एपिलेप्सी के प्रति लोगों में जागरूकता के लिए हर साल 17 नवम्बर को 'राष्ट्रीय मिर्गी दिवस' मनाया जाता है तथा हर साल 10 फरवरी के दिन 'इंटरनेशनल एपिलेप्सी डे' मनाया जाता है।

क्या है एपिलेप्सी ?

हिन्दी में मिर्गी और अंग्रेजी में एपिलेप्सी को लेकर हमारे देश में कई अंधव्यभिचारियों की ही तरह कई तरह की धारणाएँ फैली हैं। अक्सर में यह ना तो किसी प्रकार का पाजलपन है और ना ही भूत-प्रेत से जुड़ी कोई बात, जिसे बहुतेरे लोग तंत्र-मंत्र द्वारा दूर करने का दावा करते हैं। दरअसल, यह एक प्रकार का न्यूरोलॉजिकल डिस्ऑर्डर होता है जो कई अलग-अलग कारणों से हो सकता है। यह रोग मस्तिष्क में विद्युत प्रवाह की गड़बड़ी के कारण भी हो सकता है।

क्या होते हैं कारण एवं लक्षण, कैसे होती है पहचान

मिर्गी का दौरा पड़ने पर शरीर अवाक से अकड़ जाता है। इसी हम सॉजर डिस्ऑर्डर के रूप में जानते हैं। इसकी वजह से कई बार व्यक्ति बेहोश भी हो जाता है। दिमाग में जड़ती घोट लगने, कोई



जहरा आघात लगने, प्रसव पूर्व किसी प्रकार की घोट, जन्मजात असामान्यता, मस्तिष्क में संक्रमण, बचपन से ही लंबे समय तक के लिए बुखार में पड़े रहना, ब्रेन स्ट्रोक एवं दूरूमर आदि से भी एपिलेप्सी हो सकता है। मिर्गी का दौरा पड़ने पर व्यक्ति अचानक से लड़खड़ाने लगता है, हाथ-पांव अडिबधित होने लगते हैं, आँसू फड़फड़ाने लगते हैं। इसके अलावा बेहोशी सी छा जाना, पेट पर लक्ष मांस-पेशियों में जकड़न, हाथ-पैरों में खनसनी जैसी खनसना भी होने लगती है।

कैसे करें बचाव, क्या हैं सावधानियाँ

चिकित्सकों के अनुसार इस बीमारी पर काफी हद तक अच्छे खान-पान और जीवनशैली में सुधार करके काबू किया जा सकता है।

- बानार का तला-भुजक भोजन कम करे तो अच्छा है।
- खूले और साफ वातावरण में रहे और खुश रहे।

दौरा पड़ने पर क्या करें

- पीड़ित व्यक्ति ने यदि बेहद कसे हुए कपड़े पहने हैं, तो उन्हें सोझा ढीला करने की कोशिश करें।
- उसे करवट की तरफ लिटा दें, जिससे उसके मुँह से थिकलने

“ अक्सर लोग एपिलेप्सी को बहुत बड़ी समस्या नहीं मानते हैं। इसके पीछे इस रोग के प्रति उनकी कम जागरूकता का होना एक बड़ा कारण होता है। मिर्गी से पीड़ित व्यक्ति को डॉक्टरों सलाह पर नियमित रूप से दवाएँ लेते रहना चाहिए और अपनी गर्मी से दवा बंद नहीं करनी चाहिए। इसके अलावा टोनी को अपनी गर्मी से दवाएँ नहीं लेनी चाहिए। इस रोग में खान-पान की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इसलिए रोगी को सुपाक्य और शाकाहारी भोजन करना चाहिए तथा हफ्ते में कम से कम एक बार पूरा दिन केवल फलहार करना चाहिये।

वाला झाग उसके शरीर पर या किसी अन्य जगह ना फैले।

- हो सके तो पीठ के सिर के नीचे कोई आरामदायक वस्तु जैसे तकिया आदि लगा दें।

डॉ. शरत जौहरी,
एम.डी., डी.एम. (न्यूरोलॉजी)

डॉ. दिव्यांत रावल,
एम.डी., डी.एम.बी. (न्यूरोलॉजी)

श्री राम मुर्ति स्मारक इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज, बरेली।
फोन-0581-2582000,
9412738652

(इस लेख में गिरावट को रोकने के लिए डॉ. शरत जौहरी और डॉ. दिव्यांत रावल की है।)