# मिर्गी

तथ्य एंव भ्रम

*Epilepsy may be in your life but epilepsy doesn't own your life.*

**Epilepsy may affect your life but can not dictate your life**


Dr. Navneet Kumar

M.D (Medicine), D.M.(Neurology)
Formerly Principal & Dean
G.S.V.M. Medical College, Kanpur

# Epilepsy

## Facts & Fictions

**Dr. Navneet Kumar**
M.D. (Medicine), D.M. (Neurology)
Member American Academy of Neurology
M.D (Medicine), D.M.(Neurology)
Formerly Principal & Dean
G.S.V.M. Medical College, Kanpur

इस पुस्तिका में मिर्गी की बीमारी का विस्तृत एवं चित्रित वर्णन किया गया है। इसकी कुछ बातें लेखक के अपने विचार हो सकते हैं जिनसे शायद कुछ व्यक्ति सहमत न हो। अधिक जानकारी के लिए अपने योग्य चिकित्सक से परामर्श लें।

This booklet contains pictorial description of epilepsy.
Some of the ideas can be author's own viewpoint.
Please contact your family physician for more details.

Author
Dr. NAVNEET KUMAR
Formerly,
Professor and Head
Deptt of Neurology
&
Principal & Dean
G.S.V.M. Medical College
Kanpur (INDIA)

A.L. MEDICARE

7/120 'G', Swaroop Nagar,
Near Gastro Centre
Kanpur, India
**Phone :** 0512-2531120, 0512-2531899
**Whatsapp:** 9415184184
**E-mail :** almedicare@gmail.com
**Website :** www.neurohealth.co.in

# Foreword

# Preface

## Index

1 दौरा क्या है  मिर्गी क्या है? मिर्गी के लक्षण
2 मिर्गी के कारण  मिर्गी उत्तेजित करने वाले कारक
3 मिर्गी के प्रकार
4 मिर्गी से मिलते जुलते रोग
5 मिर्गी से सम्बन्धित जांचे
6 मिर्गी का दौरा पड़ने पर क्या करें एवं मिर्गी का ईलाज एव मिर्गी के सिंड्रोम
7 मिर्गी का ईलाज in special situations
i. मिर्गी and females
ii. मिर्गी एवं विवाह.
iii. मिर्गी एवं गर्भधारण
iv. मिर्गी एवं गाड़ी चलाना
v. मिर्गी एवं तैराकी
vi. मिर्गी एवं मदिरापान
vii. मिर्गी एवं रोजगार.
viii. लीगल मैटर्स
8 Precautions during treatment
9 सामाजिक पुर्नस्थापन
10 उपसंहार
Interesting facts

## 1. दौरा एवं मिर्गी –

हमारा मस्तिष्क शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग है जो कि लाखों कोशिकाओं (न्यूरॉन) से बना है जो आपस में विद्युत संकेतों के माध्यम से संपर्क में रहते हैं। सामान्यता यह विद्युत प्रवाह सामान्य रहता है लेकिन कभी भी विशेष कारण वश विद्युत प्रवाह बढ़ने से व्यक्ति बेहोश हो सकता है जिसे दौरा (Seizure) कहते हैं यदि यही दौरा बार–बार पड़े तो इसे मिर्गी (Epilepsy) कहा जाता है।

मिर्गी आमतौर पर बचपन में प्रारंभ होती है और वृद्ध अवस्था में इसका प्रसार बढ़ जाता है। मिर्गी का जिक्र सर्वप्रथम हमारे देश के ऋषि चरक के द्वारा लगभग 2600 वर्ष पहले किया गया था। इस रोग में कई प्रकार के मिथ्य हैं जिनको दूर करना आवश्यक है जिससे जनमानस में इसके बारे में जागरूकता हो और इलाज करने के तरीके समझ आ सके।

मिर्गी का नाम सुनते ही दिमाग के सामने यह तस्वीर आती है कि रोगी के हाथ पैर एठ जाए और वह फर्श पर गिर कर बेहोश हो जाए। इस तरह की मिर्गी सामान्य है लेकिन कभी–कभी अचानक थोड़ी देर के लिए शून्यता आ जाना, अचानक रोगी का असामान्य व्यवहार करना या शरीर के एक भाग में कंपन होना जैसे लक्षण भी हो सकते हैं जिसको जानना भी आवश्यक है अन्यथा इस तरह के रोगियों में प्रारंभ में इस बीमारी का ईलाज नहीं हो पाता है।

सामान्तया मिर्गी के 75% लोग 3 वर्ष की नियमित इलाज से ठीक हो जाते हैं और लगभग 10% रोगियों को जीवन पर्यंत दवा खानी पड़ सकती है दुर्भाग्यवश कुछ ऐसे रोगी भी होते हैं जो दवाओं से ठीक नहीं हो पाते और उनमें से कुछ को ब्रेन सर्जरी भी करानी पड़ सकती है।

दुनिया में इस समय लगभग 1 प्रतिशत लोग इस रोग से पीड़ित हैं और लगभग 4 प्रतिशत लोगों को अपने जीवन काल में एक बार दौरा पड़ता है । हमारे देश की 140 करोड़ जनसंख्या में 1.25 करोड लोग इस रोग से पीड़ित हैं लेकिन उनमें से सिर्फ 25 प्रतिशत लोग इलाज कराने के लिए डॉक्टर से संपर्क करते हैं और बाकी इस बीमारी के बारे में सही जानकारी ना होने की वजह से इलाज के लिए डॉक्टर के पास नहीं आ पाते और यह बीमारी बाद में बढ जाती है इसलिए जागरूकता आवश्यक है।

**एपिलेप्सी या मिर्गी के लक्षण**

मिर्गी का मुख्य लक्षण बार- बार दौरा पड़ना होता है। यदि निम्नलिखित में से एक या एक से अधिक लक्षण दिखाई देते हैं, तो उस व्यक्ति को तुरन्त डॉक्टर को दिखाना चाहिए,

1 अचानक हाथ पैर अकडने़ के साथ बेहोशी आना।

2 अचानक गिरना और बेहोश हो जाना।

3 बेहोशी में जीभ का कटना यूरिन का छूटना या चोट लगना।

4 अचानक कुछ मिनट के लिए अचानक स्तब्ध (Absent) होना और हाथ से समान का छूटना।

**2.** मिर्गी **के कारण – इनको 3 भागों में बॉटा गया है।**

i. लक्षणात्मक मिर्गी (Symptomatic Epilepsy)– जब मिर्गी के लक्षण मस्तिष्क को हुई क्षति या अवरोध के कारण होते हैं।

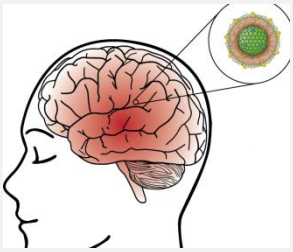
ii. क्रिप्टोजेनिक मिर्गी (Cryptogenic Epilepsy)– जब ऐसा कोई सबूत नहीं मिलता है जिससे ये पता चले कि मस्तिष्क को कोई नुकसान पहुंचा है, लेकिन दूसरे लक्षण, जैसे कि कुछ सीखने में कठिनाई होना, इस बात की इशारा करते हैं कि मस्तिष्क को नुकसान हुआ है।

iii. इडियोपैथिक मिर्गी (Idiopathic Epilepsy) – जब मिर्गी होने का साफ तौर पर कोई भी कारण नहीं मिल रहा हो।

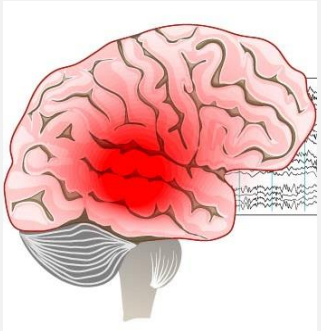
## (i) लक्षणात्मक मिर्गी (Symptomatic Epilepsy) 4 कारण

a. **जन्म के समय मस्तिष्क की चोंट** -(Birth injury) जो कि बच्चे के पैदा होने के समय पर बच्चे को आक्सीजन कम मिलने या कोई इंफेक्शन होने से हो सकती है
सिर की चोट जो कि टू व्हीलर चलाने के समय हो सकती है

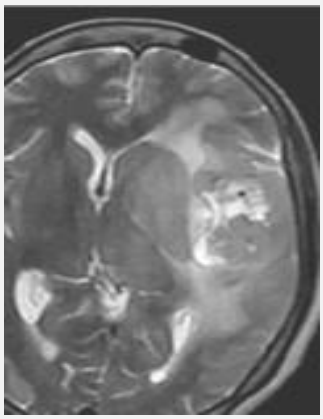
b. **ब्रेन के संक्रमण** ..जैसे कि मैनेनजाइटिस, इंसेफलाइटिस, न्यूरोसिस्टिसरकोसिस यानी कि (टेपवार्म के अण्डें) से भी यह बीमारी हो सकती है। न्यूरोसिस्टिसरकोसिस क बारे में बाद में विस्तृत जानकारी दी गयी है।



c. **ब्रेन क्लोटिंग–** समान्यता 50 वर्ष की उम्र के बाद ब्रेन के अंदर क्लॉटिंग होने या ब्रेन हेमरेज होने की वजह से भी मिर्गी के दौरे पड सकते है।



d. **ब्रेन ट्यूमर**– कुछ लोगा में ब्रेन ट्यूमर की वजह से भी मिर्गी क ` दौरे पड सकते है।



**(ii) क्रिप्टोजेनिक मिर्गी** – (Cryptogenic Epilepsy)– इन रोगीयों में भी मिर्गी का कोई निश्चित कारण नहीं पता चल पाता है लेकिन इन रोगियों के मस्तिष्क में कुछ नुकसान या व्यवधान हुआ होता है जैसे कि उन्हें कुछ सीखने में कठिनाई हो, उनके विकास में देरी हो जैसे ऑटिस्टिक स्पेक्ट्रम विकार इत्यादि।

**(iii) इडियोपैथिक मिर्गी** Idiopathic Epilepsy – इस प्रकार की मिर्गी में रोगियों में मिर्गी की वजह पता नहीं चल पाती है लेकिन इस प्रकार के रोगी पूर्ण रूप से स्वस्थ होते हैं। मिर्गी के रोगियों के 50 प्रतिशत मामलों में कोई कारण पता नहीं चल पाता है। इनमें से कुछ रोगी अनुवांशिक (जेनेटिक) हो सकते हैं लेकिन अभी तक मिर्गी और किसी विशेष जीन के बीच कोई संबंध मालूम नहीं चल पाया है एवं इस पर रिसर्च जारी है।

दौरे पडने के कुछ अन्य कारण भी हो सकते हैं जिन्हे भी जानना आवशयक है। इन्हें उत्तेजित करने वाले कारक (Trigger Factor) भी कहते है। 4 Trigger Factor है

(a) बुखार – तेज बुखार से (विशेषकर बच्चों में) दौरे पड़ सकते हैं। बुखार आने पर उपयुक्त इलाज करें और ठंडे पानी की पट्टी शरीर पर रखकर बुखार कम करें।

(b) नींद की कमी – लगातार जगने पर दौरा पड़ सकता है। मिर्गी के रोगियों को नियत समय पर कम से कम 8 घंटे की नींद आवश्यक है। रात में 10 बजे सो जायें और प्रातः 6–7 के बीच उठ जायें।

(c) शराब –अत्यधिक शराब का सेवन और अचानक शराब छोड़ देना मिर्गी को उत्तेजित कर सकता है। दवाओं का दुरुपयोग –Cocaine, Amphetaminc, Heroin, Nicotine जैसी दवाएं मिर्गी के इलाज को प्रभावित करती हैं और दौरे पड सकते है।

(f) दवाओं के ब्राण्ड बदलने या उन्हें उचित मात्रा में और सही समय पर न लेने से भी दौरे पड सकते है।

**निम्नलिखित प्रकार के मिर्गी के रोगियों को लम्बे समय तक इलाज की आवश्यकता पड़ सकती है।**

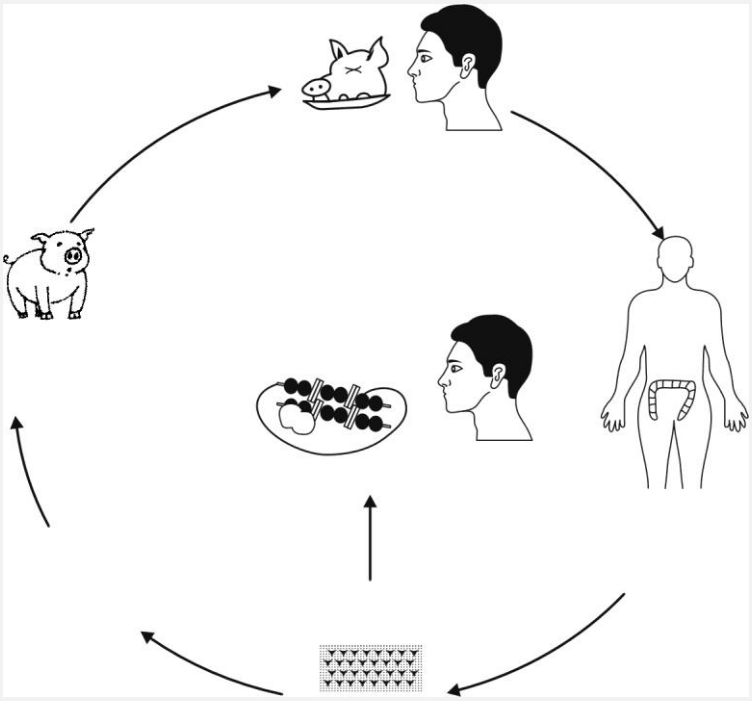
- उन मरीजों में जिनमें बचपन से निरन्तर दौरे आते रहे हों।
- मिर्गी के साथ–साथ मंदबुद्धि भी हों।
- कुछ विशेष प्रकार की मिर्गी जैसे–जुवेनाइल मायोक्लोनिक एपिलेप्सी (Juvenile Mayoclonic Eplepsy- JME) में जीवन पर्यंत दवा खनी पड सकती है।
- बार–बार इलाज को छोड़ने से भी दौरे पड सकते हैं ।

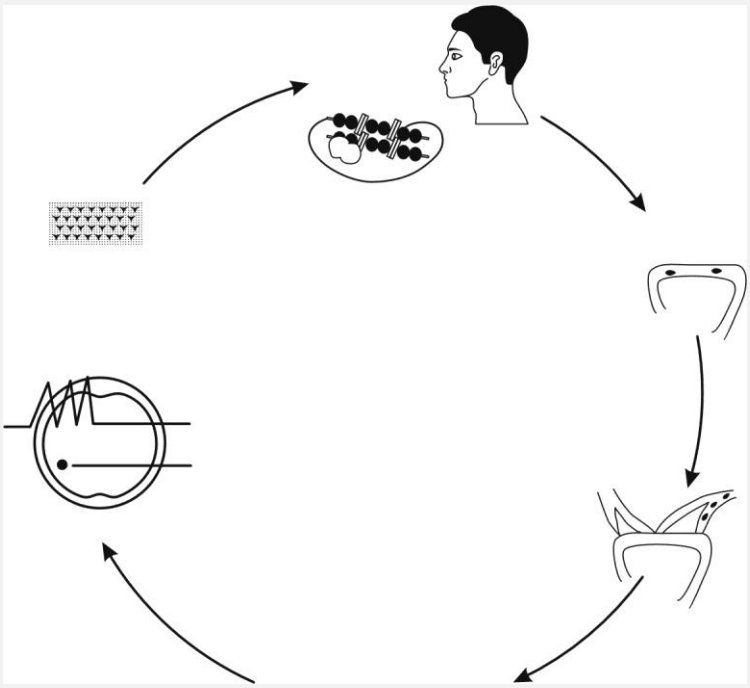
# टेपवर्म के लारवा से  मिर्गी

सूअर के अधपके मांस को खाने से मनुष्य में टेपवर्म संबंधित बीमारियां निम्न दो प्रकार से हो सकती हैं ।

1. जब मनुष्य टेपवर्म के लारवा से ग्रस्त सूअर के अधपके मांस को खाता है तो लार्वा ऑत में वयस्क टेपवर्म में बदल जाता है। इसके अंडे मानव मल के साथ बाहर आते हैं तथा अनुचित सीवेज प्रणाली के कारण खेतों में पहुंच जाते हैं जहां सब्जियां उगाई जाती हैं। लार्वा में ऑत की दीवार को भेदने की क्षमता नहीं होती है अतः मनुष्य में सूअर का मांस खाने से जो टेपवर्म का संक्रमण होता है वह सामान्यता केवल ऑत तक ही सीमित रहता है
2. मनुष्य में टेपवर्म का संक्रमण इसके अंडों से संक्रमित बिना धुली सब्जियों या बिना धुले सलाद को खाने से भी हो सकता है आमाशय के अम्ल में से अंडों की बाहरी दीवार गल जाती है और अंडों से भ्रूण बाहर आता है जिसे Oncosphere कहते हैं। इसमें ऑत की दीवार को भेदने की क्षमता होती है जिससे रक्त संचार के माध्यम से यह शरीर के विभिन्न भागों में पहुंच जाता है । मस्तिष्क में पहुंचकर यह न्यूरोसिस्टिसरकोसिस नामक बीमारी पैदा करता है। जिससे मिर्गी के दौरे आ सकते हैं इसके अलावा सिर दर्द, हाथ पैर का कमजोर होना, आंख की रोशनी कम हो जाना या याददाश्त का कम होना भी हो सकता है

पिछले कुछ वर्षों में अपने प्रदेश में सीवेज प्रणाली में काफी सुधार हुआ है जिससे इस बीमारी का प्रकोप कम हुआ है।

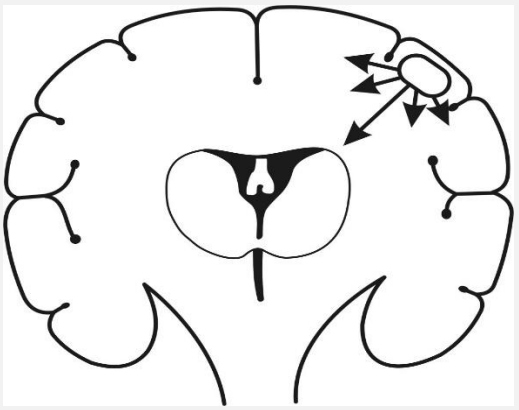




## 3. मिर्गी दौरे के प्रकार–

मिर्गी के दौरे सामान्यता दो प्रकार हैं – आंशिक मिर्गी एवं पूर्ण मिर्गी जो कि जागते में या सोते में या सुबह उठने के तुरंत बाद पढ़ सकते हैं

(i) **आंशिक मिर्गी (Focal fit)-** अत्यधिक मात्रा में हो रहा विद्युत प्रवाह मस्तिष्क के एक ही भाग तक सीमित रहता है। यह निम्न 4 प्रकार की हो सकती है–

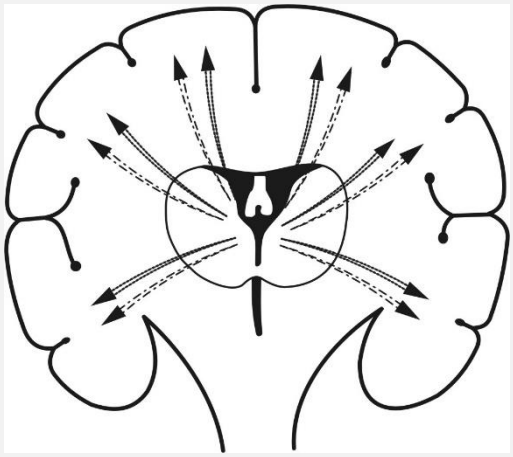


a. Motor :इसमें शरीर के एक हिस्से में फड़कन या हाथ–पैर का हिलना शुरु होता है, एवं कुछ मिनट बाद शरीर शान्त हो जाता है। यह सबसे आम है। एक जटिल आंशिक दौरों के लक्षण में आम तौर पर स्पष्ट रू॰ से और अजीब शारीरिक व्यवहार शामिल होते हैं, जैसेः अपने होठों का चटकारा लगाना, अपने हाथों को रगड़ना, अजीब आवाजें निकालना, अपनी बाहों को इधर – उधर करना, कपड़ों को काटना, चीजों के साथ अजीब तरीके से व्यवहार करना, एक विचित्र मुद्रा बनाना, चबाना या निगलना, उस 2–3 मिनट के लिये रोगी भ्रमित सा लगता है और उसके बाद ठीक हो जाता है। एक जटिल आंशिक दौरे के दौरान, आप किसी को भी कोई जवाब देने में सक्षम नहीं होंगे, और आपको बाद में घटना के बारे में कुछ याद भी नहीं रहेगा। जटिल आंशिक दौरे काफी आम हैं ।

b. Sensory : इसमें शरीर के एक भाग में झुनझुनी हो सकती है या अंग कुछ देर के लिए सुन्न हो सकता है।

c. Psychic : कुछ समय के लिये बर्ताव में परिवर्तन होना, भयभीत होना या अन्य व्यवहारिक परिवर्तन होना इस प्रकार की मिर्गी के लक्षण हो सकते हैं। एक तीव्र भावना जिसमें ऐसा महसूस होता है कि ये घटना पहले हो चुकी है।

d. Autonomic इस प्रकार की मिर्गी में कभी–कभी शरीर में अचानक पसीना आ सकता है या बाल खड़े हो सकते हैं। यह बहुत आम नहीं है।



(ii) **पूर्ण मिर्गी (Generalised fit)** -जब अत्यधिक मात्रा में हो रहा विद्युत प्रवाह मस्तिष्क के पूरे भाग को प्रभावित करे तो इसे पूर्ण मिर्गी कहते हैं।

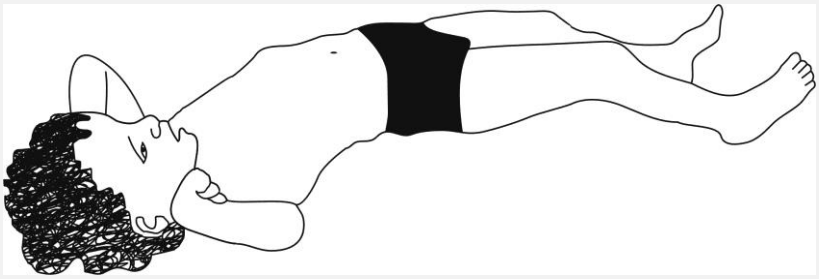
इसके 6 प्रकार हो सकते हैं–

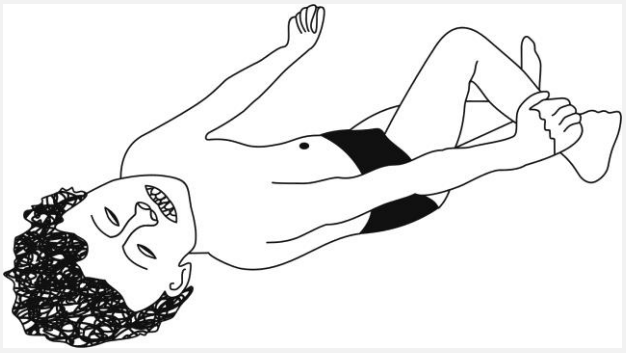
**(a) टॉनिक दौरे–** टॉनिक दौरे में सभी मांसपेशियाँ अचानक कठोर हो जाती हैं। आप संतुलन खो सकते हैं और गिर सकते हैं।

**(b) क्लोनिक दौरे–** इसमें भी मायोक्लोनिक झटके की ही तरह फड़कन होती है, इसके लक्षण लंबे समय तक रहते हैं, आम तौर पर कुछ मिनट तक बेहोशी भी हो सकती है।

**(c) एटोनिक दौरे**– एटोनिक दौरे के कारण आपकी सभी मांसपेशियां अचानक ढीली पड़ जाती हैं, इसलिए ऐसा भी हो सकता है कि आप जमीन पर गिर जाएं। इस प्रकार के दौरों में चेहरे पर चोटें लगना आम हैं।

**(d) टॉनिक–क्लोनिक दौरे**– टॉनिक – क्लोनिक दौरे, जिसे ग्रैंडमाल के रूप में भी जाना जाता है, के दो चरण होते हैं। आपका शरीर कठोर हो जाएगा और फिर आपके हाथ और पैर फड़कने लगेंगे। आप चेतना खो देंगे। दौरा आमतौर पर एक से तीन मिनट तक चलता है, लेकिन ये लंबे समय तक भी रह सकता है। यह दौरे का सबसे आम प्रकार है, और मिर्गी वाले लोगों द्वारा अनुभव किए गए सभी दौरों का लगभग 60% टॉनिक–क्लोनिक दौरा है। ***टॉनिक–क्लोनिक वही दौरा है जिसे ज्यादातर लोग मिर्गी के दौरे समझते हैं।***

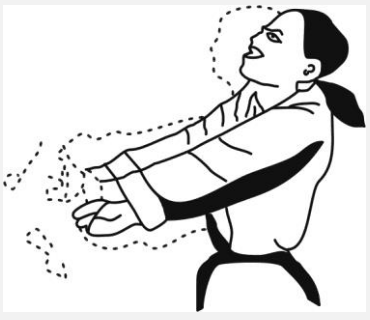




**(e) बेसुधी के दौरे –** बेसुधी दौरे, जिसे कभी – कभी पेटिट माल कहा जाता है, मुख्य रूप से बच्चों को प्रभावित करते हैं। इसके कारण बच्चे को अपने आस – पास के बारे में कुछ समय तक कुछ पता नहीं होता। बच्चा खाली जगह में घूरने लगेगा , हालाँकि कुछ बच्चे अपनी आँखें फड़ फड़ाते हैं या अपने होंठों को मसलते हैं। बच्चे को दौरे के बारे में कुछ याद नहीं रहता। बेसुधी दिन में कई बार हो सकती है। हालांकि यह खतरनाक नहीं हैं, लेकिन इससे बच्चे का स्कूल में प्रदर्शन प्रभावित हो सकता है।

**(f) मायोक्लोनिक झटके –**

इस प्रकार के दौरे से आप के हाथ, पैर या शरीर का ऊपरी भाग झटके खाता है या हिलता है, जैसे कि आप को बिजली का झटका लगा हो। ऐसा अक्सर केवल कुछ सेकंड के लिए बार बार होता है, और आप उस समय पूरी तरह से सचेत रहते हैं। मायोक्लोनिक झटके अक्सर जागने के बाद शुरूआती कुछ घंटों में होते हैं और अन्य प्रकार के सामान्यीकृत दौरों के साथ में भी हो सकते हैं। कुछ दौरे इन श्रेणीयों में सम्लित नहीं होते ।



## 4. मिर्गी से मिलते–जुलते रोग –

मिर्गी की जानकारी के साथ यह भी आवश्यक है कि इससे मिलती–जुलती बीमारियों के बारे में भी जाना जाये। यह निश्चित करना आवश्यक है कि आपके मरीज को मिर्गी है भी या नहीं अन्यथा गलती वश रोग न होने पर भी मिर्गी की दवा दी जा सकती है ध्यान रखें।

### (i) बुखार के दौरे (Febrile fit)

सामान्तया एक वर्ष से छह वर्ष की उम्र के बच्चों में बुखार आने पर दौरे पड़ते हैं। आप अपने बाल रोग विशेषज्ञ या न्यूरोफिजीशियन से मिल कर इसके बारे में समझ लें । इसमें बुखार कम करने से ही दौरों से बचाव होता है । मिर्गी की दवाओं की आवश्यकता सामान्यतया नहीं पड़ती।

### (ii) खून का संचार कम होना (Syncopal attack / Vasovagal attack)

अक्सर देर तक धूप में खड़े होने, कोई डरावना दृश्य या खून निकलना देख कुछ लोग एकदम गिर जाते हैं एवं कुछ क्षणों में बिल्कुल ठीक हो जाते हैं। यह Syncopal Attack हो सकता है। यह बच्चों में ज्यादा होता है। कभी–कभी वृद्ध व्यक्तिओं में अचानक उठने या चलने से ब्लड प्रेशर थोड़ा कम हो सकता है और व्यक्ति गिर सकता है। अचानक गिरने व चोट लगने की अवस्था में कभी–कभी गलती से इसको मिर्गी मान लिया जाता है। इसमें मिर्गी की दवाइयां नही दी जानी चाहिए।

### (iii) हृदय के कारण –

कभी–कभी हृदय की गति कम हो जाने या अनियमित हो जाने पर स्टोक एडम सिंड्रोम (Stoke Adam Syndrome) हो सकता है जिससे रोगी अचानक बेहोश होकर गिर सकता है इस को पहचानना बहुत जरूरी है क्योंकि इसमें मिर्गी की दवाएं ना देकर हृदय के डॉक्टर के द्वारा पेसमेकर लगाया जाता है यह अवस्था बहुत आम नहीं है लेकिन इसका ध्यान रखने की आवश्यकता है।

### (iv) हिस्टीरिया के दौरे (Hysterical Fit)

यह बीमारी अक्सर लड़कियों में होती है। अचानक गिर जाना, मुंह से झाग निकलना एवं हाथ पैर हिलना जैसे लक्षण इसमें भी हो सकते है। इस अवस्था को सही तरह पहचानना आवश्यक है। इसका ईलाज अच्छे मनोरोग विशेषज्ञ के द्वारा किया जाता है क्योंकि हिस्टीरिया मानसिक तनाव व उलझन से होता है।

**(V) एक्लेम्पशिया –** एक्लेम्पशिया एक ऐसी स्थिति है जो केवल गर्भावस्था के दौरान मस्तिष्क में अनियंत्रित विद्युत गतिविधियों के कारण उत्पन्न होती है जो गर्भावस्था के आखिरी चरणों में मरीज को दौरे पड़ने का कारण हो सकती है। यह एक बहुत जटिल बीमारी है यह गर्भावस्था में रक्तचाप बढ़ने व प्रोटीनयूरिया व शरीर के सूजन के साथ पायी जाती है एक्लेम्पसिया की प्रारंभिक अवस्था को प्री एक्लेम्पसिया करते हैं। अधिकतर मामले पहली बार गर्भधारण (Fist Pregnancy) में देखे जाते हैं, यदि उचित उपचार न हो यह माँ व बच्चे दोनों के लिये जानलेवा हो सकती है। मरीज को बी0पी0 कम करने की दवाईयाँ चिकित्सक की सलाह से दी जाती है।

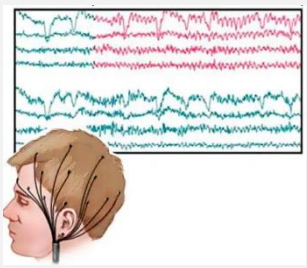
## 5. मिर्गी से सम्बन्धित जाँचें –

मिर्गी की बीमारी के निदान के लिए सबसे महत्वपूर्ण है कि रोगी के दौरे का विवरण किसी प्रत्यक्षदर्शी के द्वारा मालूम पड़ जाए क्योंकि रोगी को इसका पूरा वर्णन पता नहीं होता है। यदि सम्भव हो तो घर के सदस्य रोगी के दौरे की अवस्था का विडियो बना लें जिससे डाक्टर को इसे पहचानने में सुविधा होगी। कुछ रोगीयों में दौरा पड़ने से पहले यह महसूस हो जाता है कि उसे दौरा पड़ने वाला है जिसे औरा (Aura) कहते हैं। इसके अलावा माइग्रेन पैनिक अटैक, स्टोक ऐडम सिन्ड्रोम जैसी अवस्थायें भी मिर्गी से मिलती–जुलती हैं जिसको जानना भी आवश्यक है लेकिन फिर भी रोगी के निदान के लिए निर्णयक जांच की जाती हैं

मिर्गी के रोग में निम्नलिखित परीक्षण किये जाते हैं –

(i) Blood Test - खून की जांच, मधूमेह, सोडियम, पोटैशियम, किडनी की जॉचे और लीवर के टेस्ट किए जाते हैं।

(ii) इलेक्ट्रोएंसेफैलोग्राफी (ईईजी)EEG .यह जाँच मस्तिष्क की विद्युत तरंगों का कागज पर लिया गया ग्राफ होता है। मिर्गी को सुनिश्चित करने के लिए यह जांच आवश्यक होती है। मायो–क्लिनिक मिर्गी एवं Absense मिर्गी (पेटिट माल) में विशेष प्रकार की स्पाइक्स मिलती हैं जिससे बीमारी सुनिश्चित हो जाती है



(iii) Video EEG–इसके द्वारा दौरे के रियल टाइम विडियो देख कर बीमारी को कन्फर्म करने मे असानी होती है।

(iv) कंप्यूटराइज़्ड टोमोग्राफी (सीटी स्कैन) CT Scan– यह मस्तिष्क में होने वाली संरचनात्मक बीमारी के बारे में बताता है। आदर्श रूप से मिर्गी की वजह जानने के लिए MRI एक उपयुक्त जॉच है लेकिन MRI सभी शहरो में उपलब्ध नहीं है इसलिए CT Scan करके बीमारी की वजह जानने की कोशिश की जाती है।

(v) मैग्नेटिक रेज़ोनेंस इमेजिंग (एमआरआई)MRI – बड़े शहरों में सी0टी0स्कैन से भी अधिक आधुनिक MRI जाँच की सुविधा उपलब्ध है जिससे दिमाग के चित्र चुम्बकीय तरंगो के द्वारा लिये जाते हैं। इसके द्वारा मिर्गी की वजह कुछ रोगियों में मालूम पड़ जाती है मिर्गी के रोगी में MRI सामान्य भी हो सकता है।

(

vi) पोज़िट्रॉन एमिशन टोमोग्राफी (पीईटी) - पीईटी-सीटी स्कैन पॉज़िट्रॉन एमिशन टोमोग्राफी को संदर्भित करता है - कंप्यूटेड टोमोग्राफी स्कैन हृदय रोग, मस्तिष्क विकार और कैंसर के शुरुआती लक्षणों का पता लगाता है। रेडियोट्रेसर या रेडियोफार्मास्यूटिकल्स नामक इंजेक्शन योग्य रेडियोधर्मी सामग्री की एक छोटी मात्रा रोगग्रस्त कोशिकाओं का पता लगाती है।

(vii) सिंगल-फोटॉन एमिशन कंप्यूटराइज़्ड टोमोग्राफी (स्पेक्ट) SPECT– स्पेक्ट नामक जॉच से मिर्गी के बारे में और आवश्यक जानकारियाँ उपलब्ध होती हैं।

(viii) **हृदय की जांच –** विशेष परिस्थितियों में मिर्गी के रोगियों में हृदय की जांच जैसे– ईसीजी, होल्टर मॉनिटरिंग भी की जाती है । कभी–कभी हृदय की गति कम हो जाने या अनियमित हो जाने पर स्टोक एडम सिंड्रोम (Stoke Adam Syndrome) हो सकता है जिससे रोगी अचानक बेहोश होकर गिर सकता है इस को पहचानना बहुत जरूरी है क्योंकि इसमें मिर्गी की दवाएं ना देकर हृदय के डॉक्टर के द्वारा पेसमेकर लगाया जाता है यह अवस्था बहुत आम नहीं है लेकिन इसका ध्यान रखने की आवश्यकता है।

## 6. मिर्गी का दवाओं से इलाज

### दौरा पड़ने पर क्या करें .

कुछ व्यक्तियों को दौरा पड़ने का आभास हो जाता है जिसे औरा कहते है। मिर्गी दौरा व्यक्ति को चोट पहुँचा सकता है। सामान्यता मिर्गी का पूरा दौरा 2 से 3मिनट में समाप्त हो जाता है। इस बीच में जीभ कट सकती है एवं कपड़ों में पेशाब छूट सकता है।

i. मरीज को करवट के बल लिटा दें एवं कपड़े ढीलें करें, करवट से लिटाने पर उल्टी होने की दशा में यह बाहर निकल जायेगी एवं सांस की नली में नहीं जायेगी।

ii. भिचें हुए जबड़े को खोलने का प्रयास न करें नहीं तो आपकी उंगली कट सकती है। मुंह में चम्मच इत्यादि न डालें नहीं तो दांत टूट सकता है।

iii. दौरा बंद होने के बाद भी मरीज के मुंह में कुछ न डालें जब तक वह पूरे होश में न आ जाये दौरे के दौरान हाथ पैर के कम्पन को रोकने का प्रयास न करें नहीं तो हड्डी टूट सकती है।

iv. Intranasal Midazolam, Intranasal Diazepam जिसको दौरा पड़ने पर नाक में स्प्रे करने से दौरा रुक सकता है

इस सबके बाद यदि दौरे लगातार आते रहें या मरीज के चोट लग जाये तो उसको तुरन्त हास्पिटल में भर्ती करें। हास्पिटल में आपको सम्भवतः इमरजेंसी में इन्जेक्शन Diazepam, इन्जेक्शन Phenytoin, या इन्जेक्शन Lorazepam दिया जायेगा।

### दवाओं से इलाज

समान्यता मिर्गी रोधी दवाएं (AED) का प्रयोग दो बार दौरा पड़ने के बाद ही किया जाता है जब तक कि कोई दूसरा कारण ना हो क्योंकि कुछ मेडिकल कंडीशन में (जिनके बारे में बताया जा चुका है) में भी दौरा पड़ सकता है जिसको मिर्गी नहीं कहते । लगभग 75% रोगी मिर्गी की दवाओं से ठीक हो जाते हैं।

मिर्गी का इलाज प्रारम्भ करने से पहले फिजीशियन चरणबद्ध तरीके से कुछ प्रश्नों के उत्तर प्राप्त करता है।

1. मरीज को मिर्गी की बीमारी है भी या नहीं?
2. मिर्गी किस प्रकार की है? आंशिक मिर्गी या पूर्ण मिर्गी। दोनो प्रंकार की मिर्गी के लिए अलग–अलग दवायें होती है।
3. मिर्गी का कारण क्या है? मिर्गी का कारण दवाइयों के चयन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
4. कौन सी दवा को मरीज को लेने की सलाह दी जाये?
   दवा का चयन निम्न कारकों पर निर्भर करता है।
   मिर्गी के प्रकार
   ) मरीज की आर्थिक सामाजिक स्थिति।
   ) अन्य परिस्थितियों (जैसे–गर्भावस्था, स्तनपान)
   ) मरीज की आयु – छोटे शिशु व बच्चे (2 साल से कम) वयस्क और वृद्ध
5. युवा लड़कियों में, जिनमें कुछ Phenytion कुछ अवांछित दुष्प्रभाव डाल सकता है। (जैसे–शरीर पर बाल आना, मसूड़ों में सूजन आना)

6. गुर्दे या यकृत (Liver) की बीमारियों में दवाओं को बदलना पड़ सकता है। मिर्गी के लिए कुछ पुरानी इवाईयां जैसे सस्ती है लेकिन अवांछित प्रभाव भी पैदा होते हैं।
मिर्गी की कई नई दवाईयां भी है जोकि ज्यादा कारगर होने साथ–2 शरीर पर अवांछित प्रभाव कम पड़ता है। लेकिन ये दवाईयां मंहगी है। कुछ प्रमुख दवाईयां जैसे – Clobazam, lamotrigine, Topiramate, Levetiracetam, Tiagabine, Vigaban इत्यादि।

मिर्गी के लिए Carbamazepine, Ox-Carbamazepine, Lamotrigine, Lacosamide, Zonisamide Phenobarbitone, Sodium Valproate,Levracetam, Lamotrigine, Lacosamide, जैसी दवाओं का प्रयोग होता है ।

Phenytoin का प्रयोग लम्बें समय के लिए नहीं किया जाता है।

दवाए प्रारम्भ होने पर अपने डाक्टर से दवाओं के दुष्प्रभाव के बारे में अवश्य समज लें।

मिर्गी के इलाज में **थर्ड जनरेशन नई दवाई** निम्नलिखित हैं

Cannabidiol Brivaracetam Parampanel Cenobamate

दवा का चयन स्पेशलिस्ट के द्वारा किया जाता है और दवा की मात्रा एंव दवा खाने की सीमा का निर्णय भी स्पेशलिस्ट के निर्देशन में इलाज कराते हुए उचित होता है। रोग की जानकारी उचित वेबसाइट से ही प्राप्त करें और अनावश्यक google पर ना देखें।

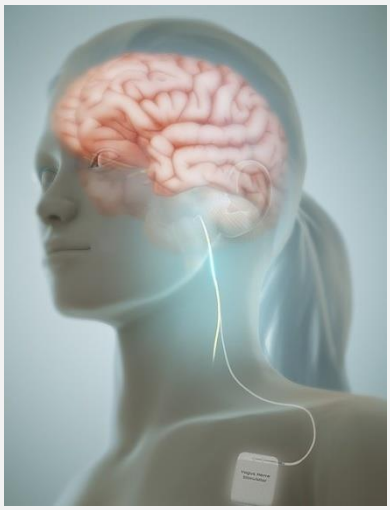
**दवाओं के साथ विशेष परिस्थितियों में निम्नलिखित इलाज भी उपलब्ध है**

## (i) केटोजेनिक आहार

ऐसे बच्चे जिन पर दवाएं काम नहीं करती है तो कभी–कभी एक केटोजेनिक आहार की सलाह दी जाती है। इस आहार से कुछ बच्चों में मिर्गी को कम होते हुए देखा गया है। इसका उपयोग केवल आहार विशेषज्ञ की मदद से मिर्गी रोग विशेषज्ञ की देख रेख में किया जाना चाहिए।

केटोजेनिक आहार में वसा ज्यादा और कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन कम होते हैं, जो मस्तिष्क की रासायनिक संरचना को बदल कर दौरे की संभावना को कम कर सकता है। हालांकि, उच्च वसा वाले आहार को गंभीर बीमारियों से जोड़ा जाता है, जैसे कि मधुमेह और हृदय रोग, इसलिए आम तौर पर इसकी सिफारिश नहीं की जाती है। दवाओं के उपलब्ध होने से पहले केटोजेनिक आहार एक तरह का उपचार था, लेकिन ये अब मिर्गी वाले वयस्कों के लिए अनुशंसित नहीं किया जाता है।

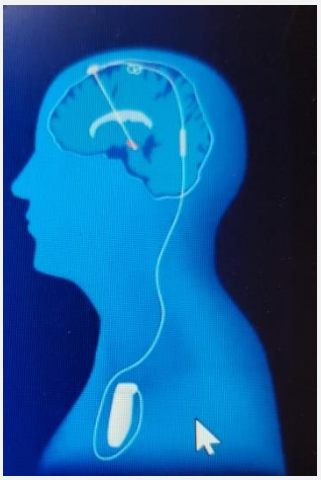
## (ii) वेगस तंत्रिका उत्तेजना (VNS)



यदि, आप ने विभिन्न प्रकार की दवाएं आजमाई हैं, और आप की मिर्गी फिर भी ठीक से नियंत्रित नहीं है, तो वेगस तंत्रिका उत्तेजना (वीएनएस) चिकित्सा की सिफारिश की जा सकती है। इसमें आपके कॉलर बोन के पास, आपकी त्वचा के नीचे, पेसमेकर के समान एक छोटा विद्युत उपकरण प्रत्यारोपित किया जाता है। डिवाइस में एक सीसा होता है जो आपकी गर्दन के बाईं ओर की नसों में से एक के चारों ओर लिपटा होता है, जिसे वेगस तंत्रिका के रूप में जाना जाता है। डिवाइस तंत्रिका को बिजली की एक नियमित खुराक से गुजरता है ताकि इसे उत्तेजित किया जा सके। यह दौरे की आवृत्ति और गंभीरता को कम करने में मदद कर सकता है। यदि आपको दौरे पड़ने की चेतावनी का संकेत मिलता है, तो आप उत्तेजना के एक अतिरिक्त 'बर्स्ट' को सक्रिय कर सकते हैं, जो अक्सर दौरे को होने से रोक सकता है। VNS कैसे और क्यों काम करता है इसे पूरी तरह

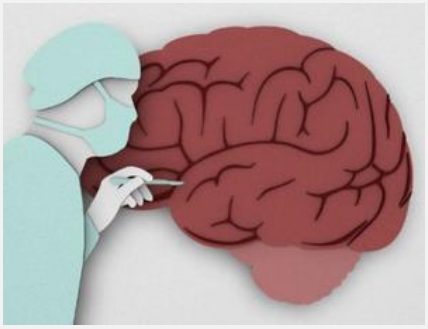
से समझा नहीं गया है, लेकिन ऐसा सोचा जाता है कि वेगस तंत्रिका उत्तेजक मस्तिष्क में रासायनिक प्रसारण को बदल देता है। अधिकांश लोग जिसमें वीएनएस किया है, उन्हें अभी भी दवाएं लेने की जरूरत पड़ती है। VNS के कुछ हल्के से मध्यम दुष्प्रभाव बताए गए हैं, जिनमें शामिल हैं। उपकरण का उपयोग होते समय अस्थाई स्वर बैठना और आवाज टोन में बदलाव आना हो सकता है। इसके अलावा गले में खराश, सांस की तकलीफ, खाँसी भी हो सकती है।

## (iii) डीबीएस (Deep Brain Stimulation)



गहरी मस्तिष्क उत्तेजना (डीबीएस) चिकित्सा भी मिर्गी के लिए एक शल्य चिकित्सा उपचार है। इसका उपयोग मिर्गी से पीड़ित उन्हीं के इलाज के लिए किया जाता है, जिन्हें दवाओं से नियंत्रित करना मुश्किल होता है या उनके मस्तिष्क का एक हिस्सा हटाया नहीं जा सकता है। डी बी एस में मिर्गी को नियंत्रित करने के लिए मस्तिष्क के विशिष्ट क्षेत्रों में इलेक्ट्रोड प्रत्यारोपित किया जाता है। इलेक्ट्रोड को एक बाहरी उपकरण द्वारा नियंत्रित किया जाता है जिसे न्यूरो स्टिम्यूलेटर कहा जाता है।

## (IV)सर्जरी



यदि दो साल के उपचार के बाद भी आप की मिर्गी ठीक नहीं होती है, तो आपको स्पेशल सेंटर पर भेजा जा सकता है यह देखने के लिए कि आप दिमागी सर्जरी के लिए उपयुक्त हैं या नहीं। यह पता लगाने के लिए कि मिर्गी कहां केंद्रित है, इसमें विभिन्न प्रकार के मस्तिष्क स्कैन शामिल हैं। मेमोरी और मनोवैज्ञानिक परीक्षण भी किए जाते हैं ये पता लगाने के लिए कि आप सर्जरी के तनाव से कैसे निपट सकते हैं और यह आपको कैसे प्रभावित कर सकता है।

सर्जरी की सिफारिश तब की जाती है जबः

- मस्तिष्क के केवल एक तरफ के एक हिस्से के कारण दौरे पड़ रहे हों और दवाओं से कन्ट्रोल नहीं हो रहें।
- मस्तिष्क के उस हिस्से को हटाने से मस्तिष्क के कार्य में कोई महत्वपूर्ण नुकसान नहीं होगा।

जैसा कि सभी प्रकार की सर्जरी में होता है, इस प्रक्रिया में भी जोखिम होता है। सर्जरी के बाद लगभग 100 रोगियों में से एक को स्ट्रोक होता है, और 100 में से लगभग 5 लोगों को याददाश्त की समस्याएं होती हैं। हालांकि, लगभग 70% लोग जिनकी मिर्गी की सर्जरी होती है, वे पूरी तरह से ठीक हो जाते हैं लेकिन दवाए जारी रहती है।

इस प्रक्रिया होने से पहले, आपका सर्जन आपको सर्जरी के लाभ और जोखिमों के बारे में बताएगा। अधिकांश लोग आमतौर पर कुछ दिनों के बाद सर्जरी के प्रभाव से उबर जाते हैं, लेकिन पूरी तरह से फिट होने और काम पर लौटने में सक्षम होने के लिए दो से तीन महीने का समय लग सकता है।

## Epilepsy syndromes ऐपिलेप्सी सिन्ड्रोम

मिर्गी के इलाज में वर्तमान में लक्षणों को जानकर और जॉचें कराने के बाद स्पेशलिष्ट के द्वारा रोगी के बिमारी को एक सिन्ड्रोम में रखा जाता है और उसके आधार पर दवायें चुनी जाती हैं कुछ सामान्य मिर्गी सिंड्रोम निम्नलिखित है।

1 वेस्ट सिंड्रोम :–ये बिमारी 3 माह से 1 वर्ष के बच्चे में प्रारम्भ होती है जिसमें बच्चे में Flexor Spasm होते हैं

2 लेनोक्स गैस्टॉट L.G. सिंड्रोम :– इस प्रकार की मिर्गी 2 से 6 वर्षो में अराम होता है।

3 Childhood Absence :– ये मिर्गी बच्चों में समान्तः 5 से 10 वर्षो में अराम होती है और बच्चा बहुत थोड़े समय के लिए स्तब्ध हो जाता है और शीघ्र ठीक हो जाता है

4 Juvenile Myoclonic Epilepsy:- ये मिर्गी लड़कियों में अक्शर होती है और इसका आरम्भ 10–20 वर्ष की उर्म में होता है शरीर में अचानक झटके आते हैं और हाथ से टूथब्रश या कलम छूट सकता है इसमें लम्बे इलाज की जरूररत होती है।

5 Symptomatic Epilepsy:– इसमे दौरे आने कि वजह सर की चोट, दिमाग का इन्फैक्शन, ब्रेन क्लॉटिंग या ब्रेन टयूमर इत्यादि हो सकते है।

## 7 मिर्गी के इलाज में सावधानियाँ

i. तेज बुखार से (विशेषकर बच्चों में) धीरे पड़ सकते हैं। बुखार आने पर उपयुक्त ईलाज करें एवं ठंडे पानी की पट्टी श्खरीर पर रख कर बुखार कम करें।

ii. दवायें निश्चित समय पर लेना न भूलें। दवा लेने से कोई साइड इफैक्ट (हानिकारण प्रभाव) हो (जैसे–दाने निकलना, चक्कर आना, उल्टी होना) तो डाक्टर को दिखाने में लापरवाही न करें। अपनी दवाओं का नाम याद रखें।

iii. मिर्गी का ईलाज लगभग 3 से 5 वर्ष तक चलता है। कुछ विशेष परिस्थितियों में यह ईलाज और अधिक देना पड़ सकता है। एक बार की दवाएं खाना भूलने से दौरा दुबारा पड़ सकता है एवं उस दशा में इालज फिर नये तरीके से 3 से 5 वर्ष का या उससे भी अधिक लेना पड़ेगा। अतः दवाएं खाना न भूलें।

iv. आपके लिए लगभग 8 घण्टे की नींद आवश्यक है कम सोने एवं अधिक टीवी0 देखने से एक विशेष प्रकार की मिर्गी के दौरे पड़ सकते हैं।

v. दवाओं के ब्राण्ड न बदलें जब तक कोई विशेष परिस्थिति न हो।

vi. बुखार या और कोई अन्य बीमारी होने पर अपने फैमिली डाक्टर को दिखाकर ईलाज करें लेकिन मिर्गी की दवाएं बिना न्यूरोफिजीशियन की सलाह के न बदलें।

vii. गर्भावस्था में दवायें बंद नहीं की जाती है हालांकि कुछ दवाएं इस अवस्था में हानिकारक हो सकती है लेकिन उनका प्रयोग अपने योग्य न्यूरोफिजीशियन की देखरेख में ही करें।

viii. अपने शहर से बाहर जायें तो दवाइयों का डिब्बा साथ रखना न भूलें। अपने परिवार के सदस्यों को यह जरूर बतायें कि आप कौन सी दवाएं कितनी खुराक में ले रहे हैं।

- आपके शुभचिन्तक आपको शायद जड़ी बूटियां के नुसखे दे या कुछ आयुर्वेदिक डाक्टरों को दिखाने के लिए कहें, जिन्हें आप चाहें तो आजमायें परन्तु ध्यान रखें कि मिर्गी का वैज्ञानिक ईलाज आपके योग्य न्यूरोफिजीशियन द्वारा ही संभव है।

## 8. विशेष अवस्थाओं में मिर्गी का इलाज –

(i) मिर्गी और दौरों से ग्रस्त महिलाओं और लड़कियों के मामले इतने अधिक है कि इपीलेप्सी फाउण्डेशन ने महिलाओं और मिर्गी पर विशेष पहल की है। मिर्गी से महिलाओं को निश्चित रूप से विशेष समस्यायें होती है, जिन्हें समझने और तैयार करने की आवश्यकता होती है। मिर्गी से ग्रस्त लगभग 80 प्रतिशत लोगों को आधुनिक उपचारों से काफी मदद मिल सकती है और कुछ दौरों के बीच महीनों या साल निकाले जा सकते हैं एवं इनपर पूर्णतयः नियंत्रण भी पाया जा सकता है। मिर्गी महिलाओं में यौन विकास, मासिक धर्म चक्र, गर्भ निरोधक के पहलुओं और प्रजनन को प्रभावित कर सकता है। यदि महिलायें डाक्टरी सलाह के अनुसार नियमित रूप से मिर्गी की दवाइयॉ लेती रहें तो 90 प्रतिशत से अधिक मामलों में उनकी गर्भावस्था एवं संतान पर कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ता है।

### (ii)मिर्गी एवं विवाह –

सामाजिक कुरीतियों से रोगी के विवाह में अड़चने आ सकती हैं जिससे लड़की के परिवारजन इस रोग को छुपाते हैं। विवाह से पहले अपने डाक्टर से सलाह लेना आवश्यक है। मिर्गी की बीमारी सामान्तया जीवन पर्यन्त नहीं रहती है। दवाओं से इसे पूर्णतः नियन्त्रित और ठीक किया जा सकता है। मिर्गी कुछ लोगो में आनुवांशिक बीमारी है। सामान्य व्यक्ति की तरह जीवनयापन कर सकते हैं। उनमें किसी तरह की कोई मानसिक या शारीरिक कमी नहीं होती।

Person with Disability (PWD) Act 2016 के द्वारा जिन व्यतियों में शारीरिक अपंगता है उन्हे कुछ अलग तरह के अधिकार दिए गए हैं मिर्गी रोग में वर्तमान में परिवार को विवाह विच्छेद (Divorce) का अधिकार नहीं हैं

### (iii) मिर्गी एवं गर्भावस्था –

- मिर्गी की दवाईयां व गर्भ निरोधक गोलियां एक दूसरे के प्रभाव को कम कर सकती है। अतः इस विषय में डॉक्टर को महिलाओं को विस्तार से बताना चाहिए।
- मिर्गी ग्रसित महिलाओं को गर्भधारण योजना बनाकर ही करनी चाहिए।
- यदि महिला हार्मोनल गर्भ निरोधक लेना चाहे तो उसे स्त्री रोग विशेषज्ञ से परामर्श के बाद ही दवाई लेनी चाहिए।
- इन महिलाओं में प्राजेस्ट्रॉन के डिपोट इन्जेक्शन व मौखिक गर्भ निरोधक गोलियां जिनमें इस्ट्रोजेन की मात्रा अधिक हो (50mcg) प्रभावी होती है।
- विकल्प के रूप में कण्डोम का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- यदि महिला हार्मोनल गर्भ निरोधक ले रही हो और उसको मिर्गी की दवाईयॉ शुरू करनी हो तो उसे एक न्यूरोलॉजिस्ट की सलाह के बाद ही शुरू करें।

मिर्गी से ग्रसित महिलाओं को गर्भधारण के एक साल पहले डाक्टर से सलाह लेना आवश्यक है ताकि आपकी दवाओं में कुछ परिवर्तन किया जा सके। रोगी को गर्भावस्था के पहले तीन महीने तक फोलिक एसिड का सेवन करना आवश्यक है।

सभी गर्भवती मिर्गी की महिलाओं के 16 सप्ताह में Serum alfa Feto Protein द्वारा भ्रूण विकृतियों के लिए जॉच और 18 सप्ताह में एक अनुभवी अल्ट्रसोनो लोजिस्ट द्वारा अल्ट्रासाउण्ड करवाना चाहिए।

मरीज को गर्भावस्था के दौरान कुछ जांचे करनी होती हैं जिससे बच्चे में होनेवाली कमी का पता लगाया जा सके। रोगी को प्रयास करना चाहिए कि दवाओं का कोर्स पूरा होने पर ही गर्भ धारण करें अगर यह सम्भव न हो पाये तो डाक्टर के संरक्षण में ही नियमित दवाए लें। यह जानना आवश्यक है कि मिर्गी की दवाइयाँ गर्भस्थ शिशु पर कम या ज्यादा असर कर सकती हैं लेकिन यह असर दवा न लेने पर दौरा पड़ने के नुकसान की तुलना में बहुत कम है। Phenytoin, Sodium Valproate गर्भावस्था में नहीं दी जाती हैं।

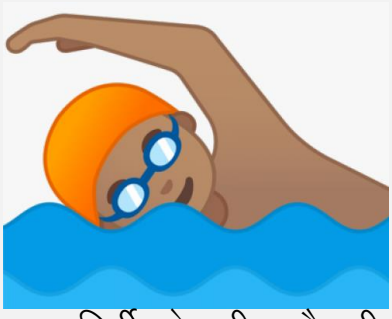
सभी मिर्गी की महिलाओं को 10mg Vit-K की दो खुराक 34 व 36 हफ्ते में दी जानी चाहिए।शिशु को जन्म के बाद Vit-K 1mg दिया जाना चाहिए।

**लेबर** .मिर्गी ग्रस्त महिलाओं का प्रसव अस्पताल में गायनोकोलाजिस्ट की देखरेख में होनी चाहिए, और आई0सी0यू0 और एन0आई0सी0यू0 की व्यवस्था होनी चाहिए। लेबर के दौरान मिर्गी की दवायें चलाते रहना चाहिए। अगर जरूरत पड़े तो आपरेशन के द्वारा बच्चे का जन्म सही समय पर करा लेना चाहिए जिससे मॉ और बच्चें को कोई खतरा न हो सकें। प्रसव केसमय दर्द, डर, अनिद्रा व शुगर कम होने (Hypoglycemia) के कारण दौरे पड़ने की संभावना बढ़ जाती है, अतः विशेषज्ञ की देखरेख में ही प्रसव करवाना चाहिए।

## (iv) मिर्गी एवं गाड़ी चलाना –

दौरा पड़ने के बाद दवाईयाँ तुरन्त शुरू कर देनी चाहिए।
विदेशों में यह नियम न मानने पर कड़ी सजा का प्राविधान है।
http://www.epilepsyindia.org/socialaspect_driving_iea.htm

## (v) मिर्गी एवं तैराकी



दौरे नियंत्रित होने के बाद ही तैराकी करें। मिर्गी के मरीज कुछ सावधानियां अपना कर तैराकी कर सकते है। तैराकी करने के लिए अपने साथ किसी न किसी परिचित तैराक को अवश्य ले जाएं और उसे यह जानकारी भी दे दें कि आप मिर्गी के मरीज हैं तथा यदि आपको दौरा पड़ जाए तो वह आपकी किस तरह मे मदद कर सकता है। यदि आप किसी सार्वजनिक तैराकी की जगह पर तैराकी करना चाहतें हों तो कृपया वहां मौजूद व्यक्तियों अथवा कर्मचारियों को अपनी बीमारी से अवगत करा दें ताकि जरूरत पड़ने पर वह आपकी मदद कर सकें। अक्सर मिर्गी के मरीज तैराकी करने से डरते हैं अथवा उन्हें तैराकी करने से मना किया जाता है कि कहीं तैरते वक्त उन्हें मिर्गी का दौरा न पड़ जाय। तैराकी उसी जगह पर करें जहां पर आप सुरक्षित तैर सकें। हमेशा अपने साथ तैरते व्यक्तियों से कम पानी में तैराकी करें ताकि यदि आपको किसी प्रकार की मदद की जरूरत पड़े तो वह तुरन्त कर सकें।

## (vi)मिर्गी, शराब और ड्रग्स–

शराब और ड्रग्स का मिर्गी के मरीज की मानसिक स्थिति व मानसिक प्रक्रिया पर तुरन्त प्रभाव पड़ता है। अन्य नशे की तरह शराब भी मिर्गी के लिये ली जाने वाली दवाओं को प्रभावित करती है जिससे कि दवाओं का असर पूर्णता नहीं हो पाता है और इससे मरीज की स्मरण और ध्यान लगाने

की शक्ति (जो मानसिक क्रिया कहलाती है) के ऊपर गहरा असर पड़ता है। अगर आप शराब या अन्य किसी प्रकार के नशे का सेवन करते हैं तो इसके बारे में अपने डाक्टर को अवश्य सूचित करें। यदि हो सके तो शराब के सेवन से बचें क्योंकि इसके इस्तेमाल से आपको बार–बार मिर्गी के दौरों का सामना करना पड़ सकता है।

### (vii) मिर्गी एवं रोजगार

अक्सर देखा जाता है कि मिर्गी के मरीजों को रोजगार या नौकरी के सम्बन्ध में परेशानियों का सामना करना पड़ता है। जबकि मिर्गी का मरीज भी हर काम पूरी कुशलता व ईमानदारी के साथ कर सकता है। इसलिय मिर्गीग्रस्त व्यक्तियों या अन्य आंशिक रूप से विकलांग व्यक्तियों को रोजगार से वंचित या किसी मनोरंजनात्मक, शैक्षणिक या अन्य गतिविधियों से दूर नहीं रखना चाहिए। मिर्गी की बीमारी तभी आपके काम करने की क्षमता में रुकावट बन सकती है जब आप हवाई जहाज, रेलगाड़ी या अन्य किसी तरह का कोई सवारी वाहन चलायें।

स्कूलों में शिक्षकों को विशेष रूप से सूचित करना चाहिए कि छात्र/छात्रा को मिर्गी का दौरा पड़ने पर उन्हें क्या करना चाहिए। इसके अलावा उसके शुभचिंतकों को भी उसकी मिर्गी की बीमारी के विषय में जानकारी होनी चाहिए ताकि वह दौरे के समय उसकी ठीक से मदद कर सकें।

### (viii). मिर्गी का न्यायवैधकीय पक्ष (Legal Aspects)

मिर्गी के रोगी अगर मिर्गी के दौरान या दवाओं के प्रभाव से कोई अपराध करते हैं तो न्यायालय में वो अपना पक्ष रख सकते हैं। इसमें उन्हें अपने डाक्टर और वकील की सलाह की आवश्यकता होती है।

## (9) सामाजिक पुर्नस्थापन

मिर्गी के इलाज, रोकथाम एवं जानकारी के अलावा रोगी का सामाजिक पुनर्स्थापन बहुत महत्वपूर्ण है। उसे अपने कार्यालय एवं घर में दिक्कतों का सामना करना पड़ता है जबकि यह बीमारी उपयुक्त ईलाज से सामान्यतः ठीक हो जाती है। इस रोग से सम्बन्धित भ्राँतियों को दूर करने की आवश्यकता है।

### (i) मिर्गी के मरीज़ अपनी देखभाल कैसे करें

मिर्गी के मरीजों को अपने रोग का प्रबन्धन स्वयं करने के लिए कुछ आधारभूत बातों का ज्ञान एवं जानकारी होना परम आवश्यक है आप अपनी बीमारी को ठीक करने के लिए सर्वोत्तम इलाज कहाँ करायें, यह जानना आवश्यक है। बहुत सारे पूर्वाग्रहों एवं मिथिकों को मन से निकाल दें, उनको अपने मन मस्तिष्क के आस–पास न आने दें ताकि आपके दैनिक जीवन में गुणात्मक परिवर्तन आ सके और आप सामान्य व्यक्ति की तरह भरपूर उत्साहपूर्ण जीवनयापन कर सकें।

### (ii) व्यवहारिक जानकारी :

इसका अर्थ है मिर्गी के बारे में आवश्यक तथ्यों की जानकारी खास तौर पर यह समझना कि वे आपके ऊपर किस प्रकार लागू होते हैं। इस ज्ञान से आप चिन्ता एवं थकान पर नियन्त्रण कर सकते हैं यह आपके अपने ऊपर है कि आप स्वयं अपनी दशा का आंकलन करें ताकि आप स्वयं अपनी हिफाज़त कर सकें। अपने रोग के बारे में अपना दिमाग खुला रखें उसमें यदि किसी बात में शंका हो तो अपने डाक्टर से सलाह लें। अपने अनुभवों को मिर्गी से ग्रस्त दूसरे व्यक्तियों से बांटने से आपको नयी–नयी जानकारी प्राप्त होगी तथा ऐसा करने से आपका अकेलापन भी दूर होगा।

### (iii) व्यक्तिगत जानकारी :

अपने रोग के प्रति आपकी अपनी रूचि न केवल आपको वरन् समाज के अन्य व्यक्तियों को भी प्रभावित करती है। आखिर आपका एक पृथक व्यक्तित्व है– शरीर की लम्बाई, चौड़ाई, रंग–रूप, आयु, योग्यता एवं जीवन की महत्वाकांक्षाओं से भरपूर। यह इत्तफाक की बात है कि आपको मिर्गी भी आती है। अब किसी भी व्यक्ति से मिलने पर यदि आप उसके सम्मुख रोगी होने का ही दुःखड़ा रोते रहेंगे तो आपका सम्पूर्ण व्यक्तित्व ढक जायेगा, अतएव आप अपनी नकारात्मक सोच के स्थान पर सकारात्मक सोच रखें और उसे ही व्यक्त करें तब आप पाएगें कि मिर्गी के दौरों की न केवल संख्या में कमी आएगी वरन उनकी तीव्रता भी घटेगी।

### (iv) आत्म विश्वास :

आपका अपने ऊपर आत्मविश्वास अपनी बीमारी के स्वप्रबन्धन में बहुत सहायक सिद्ध होगा। मानाकि आप मिर्गी के रोगी हैं जिससे समय–समय पर दिक्कतें आती हैं। महत्वपूर्ण बात यह है कि हर समय मिर्गी को बहाना न बनाया जाये जैसे कि यदि मुझे मिर्गी न होती तो मैं बड़ी कम्पनी में प्रबंध संचालक अथवा विख्यात डाक्टर या इंजीनियर बना होता। आपको जो बनना और करना हो उसके लिए आप सतत् प्रयास करते रहिए मिर्गी के कारण आप निराश एवं हताश मत होइए। जिन कार्यों को आप कर सकते हैं उनपर ध्यान केन्द्रित करिये जो नहीं कर सकते उनके बारे में सोचिए भी नही। मिसाल के तौर पर कार नहीं चला सकते इस विचार से दुःखी न हों।

### (v) उत्तरदायित्व/जिम्मेदारी ग्रहण करना :

जब एक बार आपने अपनी बीमारी के बारे में मुख्य–मुख्य बातें सीख ली तब आप यह सुनिश्चित करें कि आपका इलाज बढ़िया ढंग से हो रहा है, यह देखना कि आप और आपके आस–पास के रोगी अपनी देखभाल ठीक प्रकार कर रहे हैं आपकी स्वयं की जिम्मेदारी है। ऐसा आप निम्न प्रकार कर सकते हैं :–

अ) इस बात को सुनिश्चित करिये कि डाक्टर द्वारा बताई गई दवा आप समयानुसार ले रहे हैं इस समझ के साथ कि ऐसा क्यों जरूरी है

(ब) अपने खतरों को स्वयं जानना– दबाव, थकान होना, अनिद्रा, शराब पीना आदि दौरों के कारक होते हैं। यह जानिये कि इनमें से कौन आपको प्रभावित करता है ताकि आप उसे छोड़ सके।

(स) अपने आप को यह निरन्तर समझाते रहिये कि कौन से कार्य आपको आराम पहुंचाते हैं और किन कार्यों से आपको बचना चाहिए तब आप पाएंगे कि काफ़ी कार्य ऐसे हैं जिन्हें आप बखूबी अंजाम दे सकते हैं।

(द) गाड़ी चलाने के नियमों को भली प्रकार समझिये यदि मिर्गी उसमें बाधक है तो उसे प्रसन्नतापूर्वक स्वीकार करिये। ऐसा कठिन अवश्य है, खास तौर पर जबकि आपके मित्रगण कार चलाते हों फिर भी, मिर्गी के रोगी के लिए दौरे पड़ने के तीन महीने से पहले कार चलाना खतरनाक है अपने या औरों के जीवन से खिलवाड़ मत करियैं

**(vi) मिर्गी के बारे में बातचीत करना :**

कुछ लोग ऐसे होगें जो मिर्गी के बारे में जानना चाहते होंगे अथवा आप उन्हें बताना चाहें। बढ़–चढ़ के अथवा नकारात्मक ढंग के स्थान पर सामान्य तरीके से आप उन्हें मिर्गी के बारे में बताइये। यह आवश्यक नहीं कि सभी की प्रतिक्रिया सकारात्मक हो फिर भी खुले ह्रदय और ईमानदारी से अपनी दशा बताने के बहुत लाभ हैं जैसे–

(अ) उन लोगों के निकट आने में मदद मिलेगी जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं यदि आप कुछ छिपाते हैं तब आप लोगों को अपने निकट नहीं पा सकते।

(ब) लोगों से बात करने से दौरा पड़ने की व्याकुलता कम हो सकती है एवं मिर्गी के बारे में पौराणिक मान्यताओं को दूर करने में सहायता मिलती है।

**(vii) अपने डाक्टर से आप क्या आशा करते हैं**

आदर्श रूप से आपके डाक्टर को आपके प्रश्नों के उत्तर एवं पूरी जानकारी देनी चाहिए। धैर्यपूर्वक आपकी बातों को सुनना चाहिए। इलाज के विकल्प बताने चाहिए तथा निर्णय लेने में आपका भागीदार बनाना चाहिए। विभिन्न पेशेवर व्यक्तियों एवं संस्थाओं तक पहुँचने में सहायता करनी चाहिए जोकि आपकी मदद कर सकते हों। अपनी तथा इलाज की सीमाओं का ज्ञान होना चाहिए। यदि आपको ऐसा महसूस होता है कि आप अपने डाक्टर से वांछित इलाज नहीं ले पा रहे हैं तो यह संभव है कि आप किसी दूसरे डाक्टर को दिखायें और उनका भी परामर्श लें।

## 10. उप संहार

उपरोक्त वर्णन से यह स्पष्ट है कि लगभग 75% रोगी कुछ वर्षों के इलाज से बिल्कुल स्वस्थ हो जाते हैं और वर्तमान में बीमारी की जानकारियां बढ़ने एवं समाज के अंदर जागरूकता होने से रोगी जल्दी ठीक हो रहे हैं। मिर्गी के रोग के बारे मे नये ईलाज एंव नई रिसर्च हो रही है।

**(i)नई दवाएं** – पिछले 15 वर्षों में कई नई दवाइयां उपलब्ध हुई है और कुछ पुरानी दवाओं के नए फॉर्मूलेशन भी मार्केट में आए हैं जैसे intranasal midazolam, intranasal diazepam जिसको दौरा पड़ने पर नाक में स्प्रे करने से दौरा रुक सकता है

**(ii)इनफार्मेशन टेक्नोलॉजी –** इनफार्मेशन टेक्नोलॉजी के साथ मिर्गी के इलाज में स्मार्टफोन एप्लीकेशन ऐप प्रयोग में लिए जा रहे हैं जिससे रोगी स्वयं ही अपने इलाज के बारे में गाइड हो सके इस तरह का एक ऐप www.epipick.org इंटरनेट पर उपलब्ध है इसके द्वारा दवाओं के चयन और उनके साइड इफेक्ट के बारे में जानकारी मिलती रहती है

**(iii)Precision Therapy-** कुछ वर्षों में मिर्गी के रोगियों में जीन की स्टडी और तेजी से की गई है एवं उस जीन के डिफेक्ट को मालूम करने पर दवा का चयन करने में आसानी हो रही है जैसे यदि यह मालूम पड़ जाए कि रोगी में ग्लूकोस ट्रांसपोर्टर टाइप (GLUTI) की कमी है तो उस व्यक्ति को केटोंजेनिक डाइट देकर इलाज किया जा सकता है

**(iv) बायो मार्कर गाइडेड** – बायो मार्कर गाइडेड इलाज भी एक नया प्रयास है उदाहरण के रूप में यदि किसी व्यक्ति में HLA- B*15:02 एंटीजन बायो मार्कर मालूम पड़ जाता है तो उसे Carbamazepine नामक दवा नहीं दी जाती है अन्यथा उस रोगी में इसके रिएक्शन हो सकते हैं इस तरह के बायो मार्कर भविष्य मे हमें यह भी बता पाएंगे कि किस रोगी में कौन सी दवा ज्यादा उपयुक्त होगी

आप सभी से यह अपेक्षा है कि इस पुस्तिका एवं वेबसाइट www.neurohealth.co.in पर उपलब्ध जानकारियों को अपने साथियों के साथ शेयर करेगें और मिर्गी रोग से संबंधित भ्रांतियों को दूर करने में अपना सहयोग देंगे ।

## 10 Interesting facts

| क्रम सं0 | भ्रांति | तथ्य |
|---|---|---|
| 1 | मिर्गी भूत प्रेत के कारण होता है इसलिए इसे बाबा या तांत्रिक से इलाज कराना चाहिए। | मिर्गी एक मस्तिष्क सम्बन्धी बीमारी है जिसको न्यूरोलॉजिस्ट से इलाज कराना चाहिए। |
| 2 | दौरों के दौरान चप्पल, प्याज, लोहे की छड़ी इत्यादि का प्रयोग करने से दौरा ठीक हो सकता है। | इस सबका प्रयोग कभी नही करना चाहिए क्योंकि इनक प्रयोग से दौरा ठीक नही होता बल्कि मरीज को चोट लग सकती है। |
| 3 | मरीज को छूने से बीमारी आपको भी हो सकती है। | यह बीमारी छुआ–छूत से नही फैलती है। |
| 4 | मिर्गी की जानकारी समाज से छूपा कर रखनी चाहिए जिससे सामाजिक बहिष्कार न हो। | यह बीमारी उपचार से पूर्णतयः ठीक हो सकती है अतः डाक्टर से इलाज कराना चाहिए। |
| 5 | मिर्गी एक पागलपन की बीमारी है। इससे ग्रसित मरीज को पागलखाने में रखना चाहिए। | यह मस्तिष्क सम्बन्धित बीमारी है जिसका इलाज न्यूरोलॉजिस्ट द्वारा अस्पताल में कराना चाहिए। |

Prof Dr Navneet Kumar is a graduate from KG medical college Lucknow (Now a medical university). He passed his MD medicine in1985 and DM Neurology in1987 from KG medical college Lucknow UP. He was formerly Head of Department of Neurology and Principal - Dean at GSVM medical college Kanpur. He is the founder of Neurology and Neurosurgery department and established a dedicated Neuroscience centre at GSVM med college Kanpur in 2016.

He has been President of UP neuroscience society in 2006. He has been actively practising clinical neurology and managing difficult to treat Epilepsy patients.He also established Bhushan Health Foundation to help poor and needy.