

তথ্যসমূহ:

মৃগী ৰোগত আক্ৰান্ত 65%তকৈ অধিক লোক সঠিক চিকিৎসাৰ দ্বাৰা ছমাহৰ ভিতৰত চিজাৰ-মুক্ত হ'ব পাৰে।¹¹



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-V1-06-06/2023

পুৰুষ

sanofi



পুৰুষৰ
মৃগী
ৰোগ



বিশ্বজুৰি প্ৰতি 100,000 পুৰুষৰ
ভিতৰত 330 জন মৃগীৰোগী।¹

ভাৰতত 5 মিলিয়নৰো অধিক
পুৰুষ মৃগী ৰোগত আক্ৰান্ত।²

সাধাৰণতে, মহিলাতকৈ পুৰুষৰ চিভাৰত আক্ৰান্ত হোৱাৰ আশংকা বেছি হ'ব পাৰে, সম্ভৱতঃ কাৰণ হ'ব
পাৰে বিপদজনক কাৰকৰ সংস্পৰ্শ অধিক যেনে:^{3,4}



কৰ্মক্ষেত্ৰত মূৰত
আঘাত পোৱাৰ
সম্ভাৱনা



মদ্যপান কৰা



টোপনিৰ অভাৱ

যদি আপুনি মৃগীৰোগত আক্ৰান্ত, তেন্তে ইয়াৰ অৰ্থ এইটো নহয় যে আপুনি সক্ৰিয় জীৱনশৈলীৰে জীয়াই থাকিব
নোৱাৰে। আপুনি কেৱল আগতেই পৰিকল্পনা কৰিব লাগে আৰু সম্ভাৱ্য বিপদৰ পৰা আঁতৰি থাকিব লাগে।⁵

ইয়াত কিছুমান টিপছ দিয়া হ'ল যিবোৰ আপুনি আপোনাৰ দৈনন্দিন জীৱনশৈলীৰ লগত মানি চলিব পাৰে:

এই অৱস্থাটো কিহৰ দ্বাৰা সূত্ৰপাত ঘটিব পাৰে বুজিব আৰু সেইবোৰ এৰাই চলিব।^{6,7}



দিন বা ৰাতিৰ
নিৰ্দিষ্ট সময়



চিকমিকনি থকা
উজ্জ্বল পোহৰ



টোপনিৰ পৰা
বঞ্চিত হোৱা



অধিক মদ্যপান
বা মদ্যপান ত্যাগ



বিনোদনমূলক
ড্ৰাগছ



তাৰণা



দেহত জলশূণ্য
হোৱা



তেজত ছডিয়াম,
কেলচিয়াম, বা প্লংক'জৰ
মাত্ৰা কম হোৱা



অতিৰিক্ত কেফেইন



কিছুমান বিশেষ
ঔষধৰ ব্যৱহাৰ



ঔষধ খাবলৈ
পাহৰি যোৱা



অসুস্থতা (জ্বৰ
থকা/জ্বৰ নথকা)



যকৃত বা বৃক্কৰ সমস্যাৰ
বাবে মগজুৰ
কাৰ্যক্ষমতা হ্রাস পোৱা

দৈনন্দিন কাম-কাজ সম্পন্ন কৰাৰ সময়ত সাৱধানতা অৱলম্বন কৰক

মূৰত আঘাত পাব পৰা কামবোৰ সম্পন্ন কৰাৰ সময়ত নিজকে সুৰক্ষিত কৰক,⁸ যেনে:

- খেল খেলি থাকোঁতে এটা হেলমেট⁸
- উচ্চতাত কাম কৰাসকলৰ বাবে এটা হেলমেট আৰু কঁকালৰ হাৰ্নেছ⁹
- যন্ত্ৰপাতিৰ চাৰিওফালে কাম কৰা সকলৰ বাবে সুৰক্ষা গাৰ্ড⁹

সঁতুৰি থাকোঁতে, নিশ্চিত হওক যে আপোনাৰ এজন বন্ধু আছে যি সঁতুৰিব
পাৰে বা এটা লাইফগাৰ্ড ওচৰত আছে।^{5,10}

এনে ঠাই বা পৰিস্থিতি এৰক যিয়ে আপোনাক উজ্জ্বল পোহৰৰ সন্মুখীন কৰাব পাৰে⁵

কাপোৰ ইন্ধী কৰাৰ সময়ত আপোনাৰ ওচৰত কোনোবা এজনক ৰাখক¹⁰

ৰাজহুৱা ৰেল ব্যৱহাৰ কৰাৰ সময়ত হালধীয়া ৰেখাৰ পিছফালে ভালদৰে থিয় হওক¹⁰

মৃগীৰোগৰ চিকিৎসাৰ নিৰ্ধাৰিত ঔষধ এৰিব নালাগে। মদ/বিনোদনমূলক ড্ৰাগছ পৰিহাৰ
কৰক কাৰণ ই আপোনাৰ শৰীৰে ঔষধৰ প্ৰতি সঁহাৰি জনোৱাৰ ধৰণ সলনি কৰিব পাৰে।⁵

