

**ଯଦି ଆପଣ ଅପସ୍ତମ୍ଭରୁ ପୀଡ଼ିତ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ଏଠାରେ କିଛି ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ: 10-12**



ଗରମ ପ୍ୟାନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମୟରେ ରୋଷେଇ ଘରେ ସାବଧାନ ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ଖୋଲା ନିଆଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ



ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ, ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣ:

- ▶ ଆପଣଙ୍କର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଅନୁମୋଦିତ ସମସ୍ତ ଔଷଧ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ
- ▶ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ
- ▶ ଉପଯୁକ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ
- ▶ ସିଗାରେଟ୍, ମଦ୍ୟପାନ, କାଫେଇନ୍ ଏବଂ ବେଆଇନ ଔଷଧ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ



ଅପସ୍ତମ୍ଭର ପାଇଁ ଔଷଧ ଏବଂ ମୌଖିକ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବଟିକା ଏକ ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ । କେତେକ ଅପସ୍ତମ୍ଭର ଔଷଧ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବଟିକାକୁ କମ୍ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ କରିପାରେ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ, ଏକ ଛୋଟ ବିପଦ ଅଛି ଯେ କିଛି ଔଷଧ ଆପଣଙ୍କ ଜନ୍ମ ହେବାକୁ ଥିବା ସନ୍ତାନ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଆପଣଙ୍କର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କ ସହିତ ଏକ ପ୍ରାକ-ପ୍ରସବ ଯତ୍ନ ଯୋଜନା ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ।

**ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ଵାରା ପ୍ରାୟ 75% ମହିଳା 3 ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ମୂର୍ଚ୍ଛାହୀନତାରୁ ମୁକ୍ତ ରହିପାରିବେ ।<sup>13</sup>**

**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. 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.
4. 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.
5. 13 Common epilepsy myths, debunked [Internet]. Available at: <https://health.clevelandclinic.org/13-common-epilepsy-myths-debunked/>. Accessed on Feb 13, 2023.
6. Stephen LJ, Harden C, Tomson T, Brodie MJ. Management of epilepsy in women. *Lancet Neurol.* 2019 May;18(5):481-491.
7. Catamenial epilepsy [Internet]. Available at: <https://www.cedars-sinai.org/health-library/diseases-and-conditions/c/catamenial-epilepsy.html>. Accessed on Jan 16, 2023.
8. Epilepsy [Internet] [Updated Mar 11, 2022]. Available at: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/17636-epilepsy#symptoms-and-causes>. Accessed on Jan 16, 2023.
9. Eclampsia [Internet]. Available at: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/24333-eclampsia>. 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](https://www.stgeorges.nhs.uk/wp-content/uploads/2015/06/AMC_SAE_01.pdf). Accessed on Oct 20, 2022.
11. 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.
12. 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.
13. 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

ମହିଳାମାନେ

sanofi

# ମହିଳାମାନଙ୍କ ଠାରେ ଅପସ୍ତମ୍ଭ





ବିଶ୍ୱ ସ୍ତରରେ 1,00,000 ମହିଳାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତି 319 ଜଣ ଅପସ୍ମାରରେ ପୀଡ଼ିତ<sup>1</sup>



ଭାରତରେ ଦାସ କରୁଥିବା 4.6 ମିଲିୟନ ମହିଳାଙ୍କର ଅପସ୍ମାର ରହିଛି<sup>2</sup>



ପାଖାପାଖି 1/3 ମହିଳା ସେମାନଙ୍କର ମାସିକ ଉତୁସ୍ତାବ ହେବା ପୂର୍ବରୁ କିମ୍ବା ହେବା ସମୟରେ ମୁକ୍ତାହୀନତା ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୁଅନ୍ତି, ଯାହା ହୁଏତ ନ ହୋଇ ପାରେ

**ଭାରତରେ ଅନେକ ମହିଳା ଏହି କାରଣରୁ ଅପସ୍ମାର ରୋଗର ସାମାଜିକ ନିବାରଣ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ:**

- ▶ ସାମାଜିକ ବିଚ୍ଛିନ୍ନତା ବଢ଼ିବା ଏବଂ ବନ୍ଧୁ କିମ୍ବା ପରିବାରଙ୍କ ସମର୍ଥନ ହ୍ରାସ ପାଇବା ପରି ସାମାଜିକ ଏବଂ ସାଂସ୍କୃତିକ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ<sup>3</sup>
- ▶ ପରିବାରର ନିମ୍ନ ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି<sup>4</sup>

ସାମାଜିକ କଳଙ୍କ ହେତୁ, ଅପସ୍ମାର ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ବଡ଼ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ହୋଇପାରେ ଯାହା ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନ, ବିବାହ, ପରିବାର ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟର ଗୁଣକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରିବ ।<sup>3,4</sup>

**ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଏଠାରେ କିଛି ଲୋକ କଥାର ନିବାରଣ ରହିଛି:<sup>5</sup>**

ଲୋକ କଥା ❌

ତଥ୍ୟ ✅

ଅପସ୍ମାର ଥିବା ମହିଳାମାନେ ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇପାରିବେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଶିଶୁ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ କାରଣ ଏହା ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ



ଅପସ୍ମାର ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କ ଗର୍ଭବତୀ ହେବାର କ୍ଷମତା ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବ ନାହିଁ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଉପଯୁକ୍ତ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ମହିଳାମାନେ ଏକ ସନ୍ତାନ ପାଇପାରିବେ। ଅପସ୍ମାରରେ ପୀଡ଼ିତ ମହିଳାମାନେ ସଫଳ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିପାରିବେ ।

ଅପସ୍ମାରରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ମହିଳାମାନେ ନିଜ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅପସ୍ମାର ବେଳ ପାରନ୍ତି



ପିଲାମାନଙ୍କର ପିତାମାତାଙ୍କ ଠାରୁ ଅପସ୍ମାର ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ଅଟେ

**ମୁକ୍ତାହୀନତା ହେବା ସମୟରେ, ସେମାନେ ଏହି ଭଳି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି:<sup>6,7</sup>**

- ▶ ଚକିତ ହୋଇ ଚାହିଁବା
- ▶ ଆବେଗିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ
- ▶ ଥରିବା ଗତି
- ▶ କିଛି ଗତିର ପୁନରାବୃତ୍ତି
- ▶ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା
- ▶ ଝିମଝିମ୍ ଲାଗିବା
- ▶ ପେଟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିବା ପରି ଅନୁଭବ
- ▶ ଦୁନ୍ଦ୍
- ▶ ଜିଭ କାମୁଡ଼ିବା
- ▶ ଶବ୍ଦ କରିବା କିମ୍ବା ଉଚ୍ଚ ସ୍ୱରରେ କାନ୍ଦିବା
- ▶ ମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରିବାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇବା
- ▶ ଟାଣ ଲାଗିବା
- ▶ ଥରିବା
- ▶ ଦୁନ୍ଦ୍
- ▶ ତଳେ ପଡ଼ିଯିବା ଏବଂ ବେତନା ହରାଇବା
- ▶ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ସମସ୍ୟା

**ମହିଳାମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଭଳି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି:<sup>8</sup>**



ଗନ୍ଧ, ଦୃଷ୍ଟି, ଶ୍ରବଣରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ



ବୁଝିବାରେ କିମ୍ବା କଥା ହେବାରେ ସମସ୍ୟା



ଦୁର୍ବଳ ହୃଦୟସ୍ପନ୍ଦନ



ପେଟ ଖରାପ

**ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ପରିସ୍ରାରେ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରୋଟିନ୍ ସ୍ତର ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତାହୀନତା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।<sup>9</sup>**

- ▶ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମୁକ୍ତାହୀନତା କମ୍ପନ, ବିବ୍ରତତା ଏବଂ ଦୁନ୍ଦ୍ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ
- ▶ ଅବଶ୍ୟ, ଏହି ଅବସ୍ଥା ବିରଳ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଥିବା 3% ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖାଯାଏ
- ▶ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ସେବା ଏବଂ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ ମୁକ୍ତାହୀନତା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧିକୁ କମ୍ କରିଥାଏ ।