

তথ্য:

মৃগীরোগে আক্রান্ত 65% এরও বেশি ব্যক্তি সঠিক চিকিৎসার মাধ্যমে ছয় মাসের মধ্যে থিঁচুনি মুক্ত হতে পারেন¹¹



পুরুষ

sanofi



পুরুষদের
— মধ্যে —
মৃগীরোগ

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, Kukuta 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



বিশ্বব্যাপী, প্রতি 100,000 জন পুরুষের মধ্যে 330 জন মৃগীরোগে ভোগেন।
ভারতে 5 মিলিয়নেরও বেশি পুরুষ মৃগীরোগে ভোগেন।^১

সাধারণভাবে, মহিলাদের তুলনায় পুরুষদের খিঁচুনি হওয়ার ঝুঁকি বেশি হতে পারে, সম্ভবত ঝুঁকির কারণগুলির প্রতি উচ্চতর সংস্পর্শে থাকার কারণে, যেমন:^{৩,৪}



কর্মক্ষেত্রে মাথায় আঘাত পাওয়ার সম্ভাবনা



মাদকের ব্যবহার



ঘুমের অভাব

আপনি যদি মৃগীরোগে ভুগে থাকেন তবে এর মানে এই নয় যে আপনি সক্রিয় জীবনযাপন করতে পারবেন না। আপনার কেবলমাত্র আগে থেকে পরিকল্পনা করা উচিত এবং সম্ভাব্য বিপদগুলি এড়ানো উচিত।^৫ এখানে কিছু টিপস রয়েছে যা আপনি আপনার দৈনন্দিন জীবনযাত্রায় গ্রহণ করতে পারেন:

এই কারণে এই অবস্থাটি ট্রিগার করতে পারে তা বুঝুন এবং সেগুলি এড়িয়ে চলুন।^{৬,৭}



উজ্জ্বল আলোর ঝলকানি দিনের বা রাতের নির্দিষ্ট সময়



উজ্জ্বল আলোর ঝলকানি



বেশী মাত্রায় অ্যালকোহল ব্যবহার বা অ্যালকোহল থেকে প্রত্যাহার না ঘুমানো



বেশী মাত্রায় অ্যালকোহল ব্যবহার বা অ্যালকোহল থেকে প্রত্যাহার



বিনোদনমূলক ওষুধ



মানসিক চাপ



জলশূন্যতা



অতিরিক্ত ক্যাফেইন ব্যবহার রক্তে সোডিয়াম, ক্যালসিয়াম বা গ্লুকোজের মাত্রা কম থাকা



অতিরিক্ত ক্যাফেইন ব্যবহার



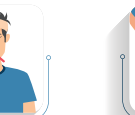
নির্দিষ্ট কিছু ওষুধের ব্যবহার



ওষুধ মিস করা



অসুস্থতা (জ্বর সহ/ছাড়াই)



লিভার বা কিডনির সমস্যার কারণে মস্তিষ্কের কার্যকারিতা ব্যাহত হওয়া

প্রতিদিনের কাজকর্ম করার সময় সতর্কতা অবলম্বন করুন

মাথার আঘাতের কারণ হতে পারে এমন কাজগুলি করার সময় নিজেকে সুরক্ষিত রাখুন,^৮ যেমন:

- খেলাধুলার সময় একটি হেলমেট ব্যবহার করুন^৯
- যারা উচ্চতায় কাজ করেন তাদের জন্য একটি হেলমেট এবং কোমরের জোতা ব্যবহার করা জরুরী^৯
- যারা যন্ত্রপাতির আশেপাশে কাজ করে তাদের জন্য নিরাপত্তা রক্ষাকারীর ব্যবহার^৯

সাঁতার কাটার সময়, নিশ্চিত করুন যে আপনার একজন বন্ধু আছে যে সাঁতার কাটতে জানে বা আশেপাশে একজন লাইফগার্ড আছে।^{১০}

এমন জায়গা বা পরিস্থিতি এড়িয়ে চলুন যা আপনাকে উজ্জ্বল আলোর সংস্পর্শে আনতে পারে^১

কাপড় ইস্ত্রি করার সময় আপনার আশেপাশে কাউকে রাখুন^{১০}

পাবলিক ট্রেন ব্যবহার করার সময় হলুদ লাইনের পিছনে সঠিকভাবে দাঁড়ান^{১০}

মৃগীরোগের চিকিৎসার জন্য নির্ধারিত ওষুধগুলি এড়িয়ে যাবেন না। অ্যালকোহল/বিনোদনমূলক ওষুধগুলি এড়িয়ে চলুন কারণ এগুলি আপনার শরীরের ওষুধের প্রতিক্রিয়াতে পরিবর্তন করতে পারে।^১

