আপনি যদি মৃগীরোগে ভুগছেন তবে এখানে কয়েকটি বিষয়ে আপনার যত্ন নেওয়া দরকার:[10–12]

রান্নাঘরে গরম প্যান ব্যবহার করার সময় সতর্ক থাকুন, এবং আগুন ব্যবহার করবেন না

মৃগী রোগের ওষুধ এবং ওরাল গর্ভনিরোধক পিল একসাথে ব্যবহার করার আগে পরামর্শ নিন। কিছু মৃগীরোগের ওষুধ পিলটিকে কম কার্যকরী করে তুলতে পারে এবং আপনার উচ্চ মাত্রার প্রয়োজন হতে পারে। এছাড়াও, একটি ছোট ঝুঁকি রয়েছে যে কিছু ওষুধ আপনার অনাগত শিশুকে প্রভাবিত করতে পারে। গর্ভাবস্থায়, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে একটি প্রসবপূর্ব যত্ন পরিকল্পনা অনুসরণ করুন।

গর্ভাবস্থায়, নিশ্চিত করুন যে আপনি:

- আপনার ডাক্তার দ্বারা সুপারিশকৃত সমস্ত ঔষধ গ্রহণ করছেন
- স্বাস্থ্যকর খাবার খাচ্ছেন
- যথেষ্ট বিশ্রাম নিচ্ছেন
- সিগারেট, অ্যালকোহল, ক্যাফেইন এবং অবৈধ ওষুধ এড়িয়ে চলুন

সঠিক চিকিৎসার মাধ্যমে, প্রায় 75% মহিলা 3 বছরের মধ্যে খিঁচুনি মুক্ত থাকতে পারেন।[13]

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. 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.

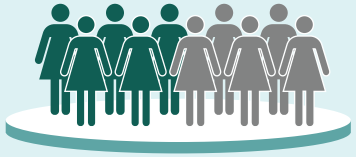
MAT-IN-2301338-V1.0-06/2023

sanofi **Sanofi India Limited**
Sanofi House CTS No. 117-B, L&T Business Park, Saki Vihar Road, Powai, Mumbai - 400072, India.

মহিলা

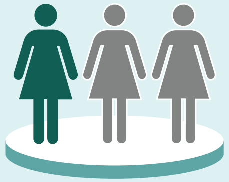
sanofi

মহিলাদের মধ্যে মৃগীরোগ



বিশ্বব্যাপী, প্রতি 1,00,000 জন মহিলার মধ্যে 319 জন মৃগীরোগে ভোগেন।[1]

ভারতে 4.6 মিলিয়ন মহিলা মৃগীরোগে আক্রান্ত।[2]



এর প্রায় 1/3 অংশ মহিলা তাদের মাসিক পিরিয়ডের আগে বা চলাকালীন খিঁচুনিতে ভোগেন যাতে তা মিস হতে পারে

ভারতে, অনেক মহিলাদের এই কারণে মৃগী রোগ নির্ধারিত হয় না কারণ:

- সামাজিক এবং সাংস্কৃতিক সমস্যা যেমন সামাজিকভাবে বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়া বৃদ্ধি পাওয়া এবং বন্ধু বা পরিবারের কাছ থেকে সমর্থন কমে যাওয়া[3]
- পরিবারের খারাপ অর্থনৈতিক অবস্থা[4]

সামাজিক কলঙ্কের কারণে, মৃগীরোগ মহিলাদের জন্য একটি বড় বাধা হতে পারে যা তাদের জীবনযাত্রা, বিবাহ, পরিবার এবং কাজকে প্রভাবিত করতে পারে। 3,4

এখানে আপনার জন্য কয়েকটি প্রচলিত জনশ্রুতি দেওয়া হয়েছে:[5]

জনশ্রুতি		তথ্য
মৃগী রোগে আক্রান্ত মহিলারা গর্ভবতী হতে পারেন না বা বাচ্চার জন্য চেষ্টা করা উচিত নয় কারণ এটি শিশুর বৃদ্ধিকে প্রভাবিত করতে পারে		মৃগী রোগ একজন মহিলার গর্ভবতী হওয়ার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করবে না। ডাক্তারদের সঠিক নির্দেশনা পেলে নারীরা সন্তান ধারণ করতে পারে। মৃগী রোগে আক্রান্ত মহিলারা সফল গর্ভধারণ করতে পারেন।
মৃগী রোগে আক্রান্ত মহিলারা তাদের বাচ্চাদের মৃগীরোগে আক্রান্ত করতে পারে		শিশুদের তাদের পিতামাতার কাছ থেকে মৃগীরোগ হওয়ার ঝুঁকি কম

খিঁচুনি চলাকালীন, তারা এই লক্ষণগুলি অনুভব করতে পারে যেমন:[6,7]

- একদৃষ্টিতে তাকিয়ে থাকা
- আবেগের পরিবর্তন
- ঝাঁকুনিযুক্ত শরীরের আন্দোলন
- নির্দিষ্ট কিছু গতিবিধির পুনরাবৃত্তি
- মাথাঘোরা
- সুঁচ ফোটার অনুভূতি
- পেট ভরে থাকার অনুভূতি
- বিভ্রান্তি
- জিভে কামড় পড়া
- শব্দ করা বা জোরে কাঁদা
- মূত্রাশয়ের নিয়ন্ত্রণ হারানো
- শরীরে অনমনীয়তা
- শরীরে ঝাঁকুনি
- বিভ্রান্তি
- পড়ে যাওয়া এবং জ্ঞান হারানো
- শ্বাসকষ্ট

মহিলারা এই লক্ষণগুলিও অনুভব করতে পারে যেমন:[8]

গন্ধ, দৃষ্টি, শ্রবণশক্তির ক্ষেত্রে পরিবর্তন

বুঝতে বা কথা বলতে সমস্যা

দ্রুত হৃদস্পন্দন

পেটের গণ্ডগোল

গর্ভাবস্থায়, উচ্চ রক্তচাপ এবং প্রস্রাবে উচ্চ প্রোটিনের মাত্রাও খিঁচুনির কারণ হতে পারে।[9]

- গর্ভাবস্থায় খিঁচুনি কম্পন, বিচারবুদ্ধি হ্রাস এবং বিভ্রান্তির কারণ হতে পারে
- যাইহোক, এই অবস্থা বিরল এবং উচ্চ রক্তচাপ আক্রান্ত গর্ভবতী মহিলাদের মধ্যে মাত্র 3% এর ক্ষেত্রে ঘটে থাকে
- গর্ভাবস্থায় উপযুক্ত চিকিৎসা যত্ন এবং স্বাস্থ্যকর জীবনধারা খিঁচুনি হওয়ার ঝুঁকি কমায়।