यदि आप मिर्गी से पीड़ित हैं तो यहां कुछ बातें बताई गई हैं जिनका आपको ध्यान रखना चाहिए: [10–12]

रसोई में गर्म बर्तनों का उपयोग करते समय सावधान रहें और खुली आग का उपयोग न करें

मिर्गी की दवा और मौखिक गर्भनिरोधक गोली का एक साथ उपयोग करने से पहले सलाह लें। मिर्गी की कुछ दवाएं गोली के प्रभाव को कम कर सकती हैं, और आपको अधिक खुराक की आवश्यकता हो सकती है। साथ ही, एक छोटा जोखिम यह भी है कि कुछ दवाएं आपके अजन्मे बच्चे को प्रभावित कर सकती हैं। गर्भावस्था के दौरान, अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ प्रसव पूर्व देखभाल योजना का पालन करें।

गर्भावस्था के दौरान, सुनिश्चित करें कि आप:

- अपने चिकित्सक द्वारा सुझाई गई सभी दवाएं लें
- स्वस्थ भोजन खाएं
- पर्याप्त आराम करें
- सिगरेट, शराब, कैफीन और अवैध दवाओं से बचें

उचित उपचार लेने से, लगभग 75% महिलाएं 3 वर्षों के भीतर दौरों से मुक्त हो सकती हैं। [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.

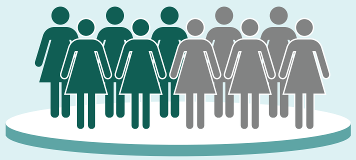
MAT-IN-2301338-V1.0-06/2023

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

महिलाएं

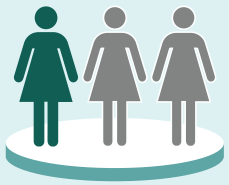
sanofi

महिलाओं में मिर्गी



दुनियाभर में, प्रति 1,00,000 महिलाओं में से 319 महिलाएं मिर्गी से पीड़ित हैं।[1]

भारत में 4.6 मिलियन महिलाएं मिर्गी से पीड़ित हैं।[2]



लगभग 1/3 महिलाएं अपने मासिक धर्म से पहले या उसके दौरान दौरों से पीड़ित होती हैं जिसके कारण मासिक धर्म रुक सकता है

भारत में, कई महिलाओं को निम्न कारणों से मिर्गी का सामाजिक निदान नहीं मिल पाता है:

- सामाजिक और सांस्कृतिक मुद्दे जैसे सामाजिक अलगाव में वृद्धि और दोस्तों या परिवार से समर्थन में कमी[3]
- परिवार की आर्थिक स्थिति निम्न होना[4]

सामाजिक कलंक के कारण, मिर्गी महिलाओं के लिए एक बड़ी बाधा बन सकती है जो उनके जीवन, विवाह, परिवार और काम की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकती है।[3,4]

यहां आपके लिए कुछ मिथक टूटने वाले हैं:[5]

मिथक		तथ्य
मिर्गी से पीड़ित महिलाएं गर्भवती नहीं हो सकती हैं या उन्हें बच्चे के लिए प्रयास नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे बच्चे के विकास पर असर पड़ सकता है		मिर्गी किसी महिला की गर्भवती होने की क्षमता को प्रभावित नहीं करेगी। चिकित्सकों के उचित मार्गदर्शन से महिलाएं बच्चा पैदा कर सकती हैं। मिर्गी से पीड़ित महिलाएं सफल गर्भधारण कर सकतींहैं।
मिर्गी से पीड़ित महिलाओं से उनके बच्चों को मिर्गी हो सकती है		बच्चों को उनके माता-पिता से मिर्गी होने का खतरा कम होता है

दौरे के दौरान, वे निम्नलिखित लक्षणों का अनुभव कर सकती हैं:[6,7]

- घूरना/ ताकना
- भावनात्मक परिवर्तन
- धक्के / झटके वाली गतिविधियाँ
- कुछ गतियों को दोहराना
- चक्कर आना
- झुनझुनी की अनुभूति
- पेट भरा हुआ महसूस होना
- उलझन
- जीभ का काटना
- जोर-जोर से शोर मचाना या रोना
- मूत्राशय पर नियंत्रण कम होना
- कठोरता
- मरोड़े
- झटका / धक्का / मरोड़ना
- नीचे गिरना और चेतना खोना
- साँस की परेशानी

महिलाओं को ऐसे लक्षणों का भी अनुभव हो सकता है:[8]

गंध, दृष्टि, सुनने में परिवर्तन

समझने या बात करने में दिक्कत

तेज़ हृदय गति

पेट की ख़राबी

गर्भावस्था के दौरान, उच्च रक्तचाप और मूत्र में उच्च प्रोटीन का स्तर भी दौरे को ट्रिगर कर सकता है।[9]

- गर्भावस्था के दौरान दौरे पड़ने से कंपकंपी, भटकाव और भ्रम हो सकता है
- हालाँकि, यह स्थिति दुर्लभ है और उच्च रक्तचाप वाली केवल 3% गर्भवती महिलाओं में होती है
- गर्भावस्था के दौरान उचित चिकित्सा देखभाल और स्वस्थ जीवनशैली से दौरे पड़ने का खतरा कम हो जाता है।