

ਤੱਥ:

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ 65% ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੌਰੇ-ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।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. *Neuro India.* 2022 Sep-Oct;70(5):2031-2038.

MAF-IN-2301337-V1.0-06/2023

ਮਰਦ

sanofi



ਮਰਦਾਂ
ਵਿੱਚ
ਮਿਰਗੀ



ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ ਤੇ, **330** ਪ੍ਰਤੀ **100,000**

ਮਰਦ ਮਿਰਗੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ।¹

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ 5 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ

ਪੁਰਸ਼ ਮਿਰਗੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ।²

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਦੌਰੇ ਪੈਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:^{3,4}



ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ



ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ



ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਰਗੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨਹੀਂ ਜੀ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।⁵

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।^{6,7}



ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਸ ਸਮਾਂ



ਚੁੱਧਿਆਉਂਦੀ ਚਮਕਦਾਰ ਰੋਸ਼ਨੀ



ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ



ਭਾਰੀ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਛੱਡਣਾ



ਮਨੋਰੰਜਕ ਦਵਾਈਆਂ



ਤਣਾਅ



ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ



ਸੋਡੀਅਮ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਜਾਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਘੱਟ ਖੂਨ ਦੇ ਪੱਧਰ



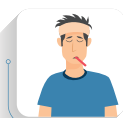
ਵਾਧੂ ਕੈਫੀਨ



ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ



ਖੁੰਝੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ



ਬਿਮਾਰੀ (ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਨਾਲ/ਬਿਨਾਂ)



ਜਿਗਰ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗੀ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬਚਾਓ ਜੋ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:⁸

- ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਹੈਲਮੇਟ⁸
- ਉੱਚਾਈ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਹੈਲਮੇਟ ਅਤੇ ਕਮਰ ਹਾਰਨੈੱਸ⁹
- ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗਾਰਡ⁹

ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਹੈ ਜੋ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਸ-ਪਾਸ ਕੋਈ ਲਾਈਫਗਾਰਡ ਹੈ^{5,10}

ਉਹਨਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮਕਦਾਰ ਰੋਸ਼ਨੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ⁵

ਕੱਪੜੇ ਇਸਤਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੋਈ ਹੋਵੇ¹⁰

ਜਨਤਕ ਰੇਲ ਗੱਡੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪੀਲੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਪਿੱਛੇ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹੋ¹⁰

ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਖੁੰਝਾਓ। ਅਲਕੋਹਲ/ਮਨੋਰੰਜਕ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।⁵

