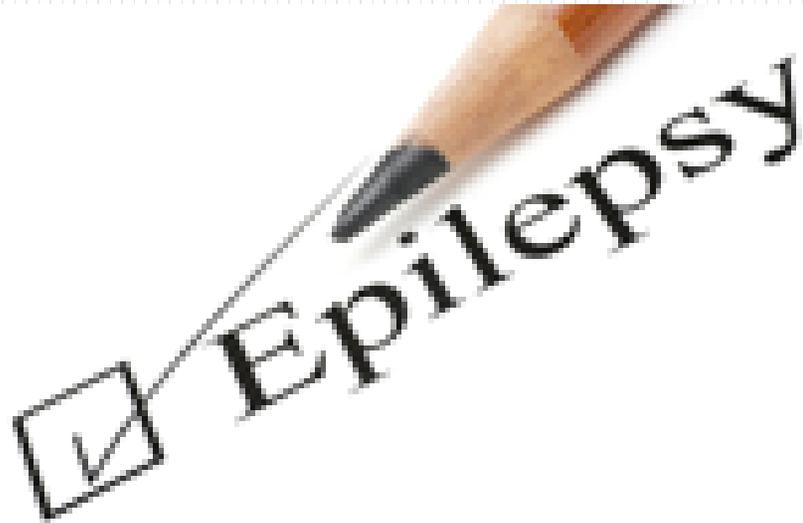


सुरक्षा एवं मिर्गी का दौरा



मिर्गी सुरक्षा एवं मिर्गी का दौरा

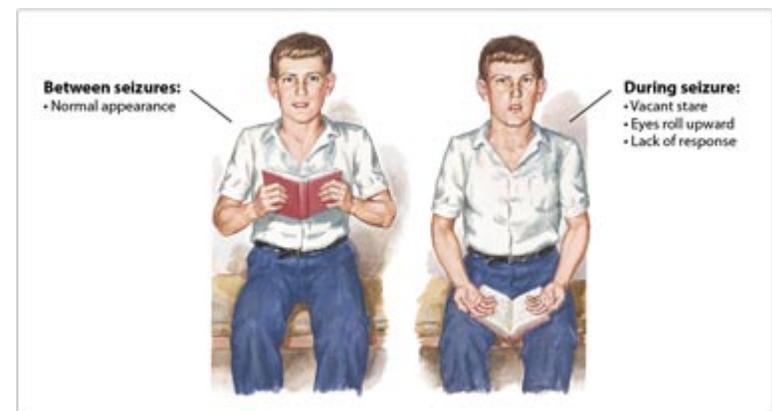
- दुर्घटना किसी के भी साथ, कहीं भी हो सकती है. लोग हर दिन जोखिम उठाते हैं, लेकिन कई बार मिर्गी ग्रस्त व्यक्तियों को जिन जोखिमों का सामना करना पड़ता है, वो अन्य सामान्य व्यक्तियों से अलग होते हैं.
- सुरक्षा संबंधी सावधानियां ऐसी होनी चाहिए जो किसी विशिष्ट व्यक्ति के अनुसार सूझबूझ से अपनाई जाती हों. यानी जोखिम एवं प्रतिबंधों के बीच सही संतुलन होना बहुत ज़रूरी है.
- संभावित जोखिम संबंधी जानकारी और इनको कम करने के उपायों के साथ, मरीज़ द्वारा की जाने वाली गतिविधि अधिक सुरक्षित हो सकती है. मिर्गी ग्रस्त अधिकतर व्यक्ति भी एक भरपूर और सक्रिय जीवन जी सकते हैं.
- जितना हो सके, जीवन का भरपूर आनंद उठाएं और इतने ज़्यादा प्रतिबंध न लगाएं कि आपकी दिलचस्पी और मौज-मस्ती ही खत्म हो जाए.

व्यक्तिगत जोखिम का मूल्यांकन कैसे करें.

- मिर्गी के प्रकार को समझें: यदि आपको ड्रॉप अटैक (दौरा) पड़े या शरीर में ऐंठन हो तो आपको चोट पहुंचने का जोखिम अधिक हो सकता है. यदि आपको छोटा स्टेरिंग (एकटक शून्य में देखना) दौरा पड़े या दौरे के समय आप होश में रहे या आपको सिर्फ रात में ही दौरा पड़े तो आपको जोखिम की संभावना कम हो सकती है.
- मिर्गी के दौरे के समय गिर जाना: संतुलन बिगड़ जाने और गिर जाने से आपकी हड्डी टूटने, कटने, छिलने या घाव लगने का जोखिम बढ़ जाता है.
- दौरों की वारंवारिता: जिस व्यक्ति को दिन में कई बार दौरे पड़ते हैं, उसे जोखिम अधिक होता है.

Types of Seizures:

A: Partial Seizure: Part of brain is affected.



जोखिम

- आयु-शिशुओं, छोटे बच्चों और बड़ी उम्र के व्यक्तियों को चोट लगने और दुर्घटनाग्रस्त होने का जोखिम अधिक होता है.
- दवाएं- एक से अधिक दवा लेने वाले या दवा की अधिक खुराक लेने वाले व्यक्तियों को विपरीत प्रभाव महसूस हो सकते हैं जैसे उर्नीदापन, दो आकृतियां दिखाई देना, तालमेल ठीक से न बिठा पाना.
- उच्च जोखिम युक्त गतिविधि में हिस्सा लेना - यदि कोई भी गतिविधि अधिक ऊंचाई वाली जगह जैसे पानी या किसी खतरनाक जगह के आसपास हो रही है तो मिर्गी का दौरा पड़ने पर चोट लगने का जोखिम बढ़ जाता है. इसमें शराब और ड्रग्स का सेवन भी शामिल हैं.
- अन्य शारीरिक या न्यूरोलॉजिकल समस्याएं.

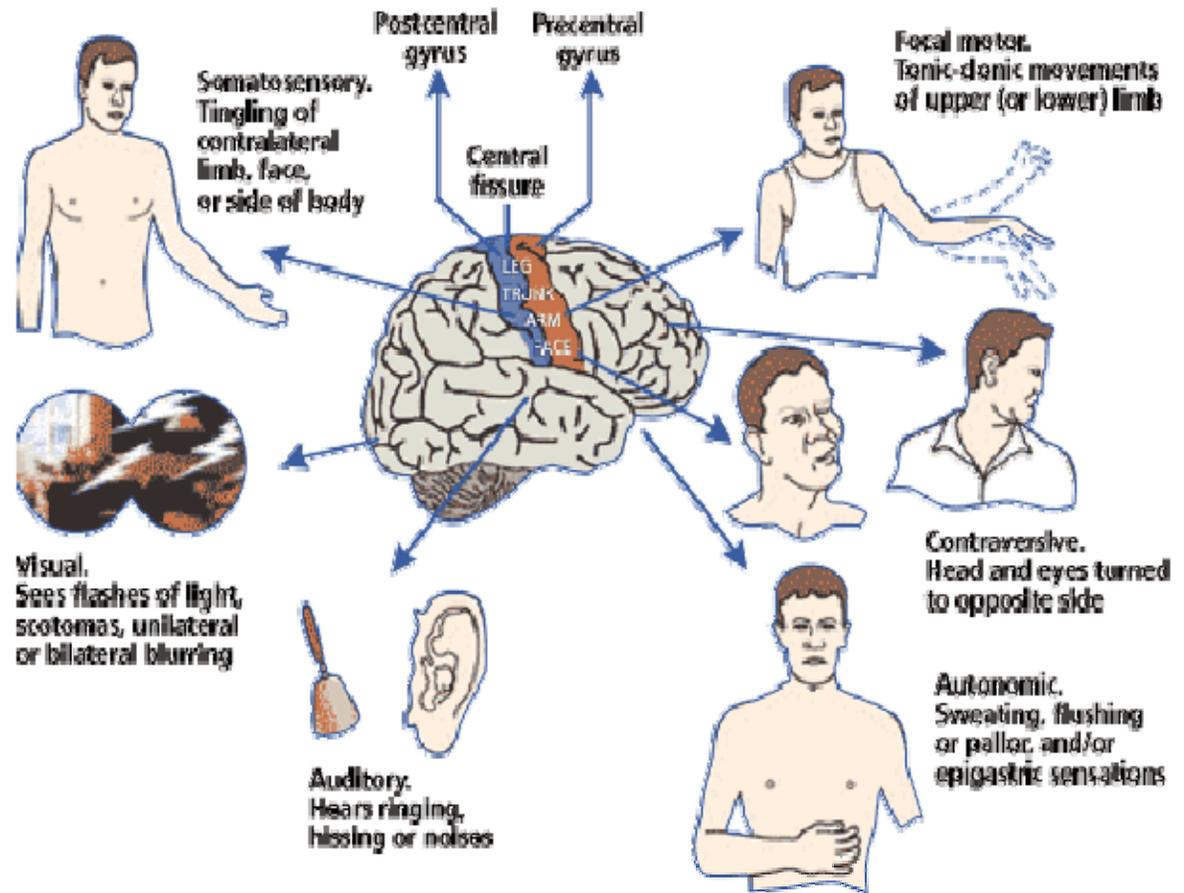


व्यक्तिगत जोखिम का आकलन कैसे करें?

चेतावनी संकेत और/या ट्रिगर्स (उत्तेजक कारणों) को पहचानें

आप ट्रिगर्स (उत्तेजक कारणों) से जितना अधिक दूर रहने की कोशिश करेंगे, आपको चोट लगने का जोखिम भी उतना ही कम हो जाएगा.

मिर्गी से संबंधित डायरी बनाएं, ताकि आप अपने दौरों की वारंवारिता को समझ सकें.



सुरक्षा संबंधी सुझाव

कुछ मिर्गी ग्रस्त व्यक्तियों को अपने जीवन में इनमें से कोई भी सुधार अपनाने की ज़रूरत नहीं (या नहीं अपनाना चाहते):

- ध्यान रहे, आपके परिवार वालों को यह अवश्य पता हो कि आपको दौरा पड़ने पर उन्हें क्या करना है, कौन सा प्राथमिक उपचार देना है और आपातकालीन सहायता के लिए कब फ़ोन करना है.
- इन्हें चोक़िंग (गला या सांस बंद होने पर) के समय कौन सा प्राथमिक उपचार देना है. साथ ही, आपके मित्रों को भी यह जानकारी होना ज़रूरी है.
- आपके परिवार में मौजूद छोटे बच्चों को सीज़र ड्रिल कराएं, ताकि ये प्राथमिक उपचार या सहायता तथा मदद के लिए कब फ़ोन करना है यह अच्छी तरह समझ सकें.
- मिर्गी का दौरा पड़ने का जोखिम बढ़ाने वाले काम न करें जैसे— दवा लेना भूल जाना, ठीक तरह से नींद न लेना, अधिक मात्रा में शराब पीना.



सामान्य दुर्घटनाएं

सामान्य होने वाली दुर्घटनाएं तथा इन दुर्घटनाओं की संभावना को कम करने के उपाय नीचे दिए जा रहे हैं. यह अवश्य ध्यान रखें कि यह सूची सम्पूर्ण नहीं है और इनमें से कुछ सुझाव सभी मिग्री ग्रस्तों पर लागू नहीं होते.

कटने, छिलने और घाव होने की संभावना कम करने के लिए

- बहुत धारदार, नुकीली और बाहर निकले किनारों या कोनों को कम कर दें. •कांच के स्क्रीन के बदले बाथरूम में प्लास्टिक का पर्दा लगाएं. यदि हो सके तो कुर्सी या स्टूल पर बैठकर नहाएं.
- रीइन्फोर्स्ड ग्लास डोर लगाएं या मौजूद ग्लास पर सेफ्टी फ़िल्म लगाएं.
- नॉन-ब्रेकेबल क्रॉकरी का इस्तेमाल करें. ऑटोमैटिक स्विच-ऑफ़ के साथ कॉर्डलैस बिजली के उपकरणों का इस्तेमाल करें.
- जहां तक हो सके चाकू का इस्तेमाल कम करें, इसके बदले पहले से काटे हुए खाद्य पदार्थ लाएं.
- गैस के बदले माइक्रोवेव ओवन का इस्तेमाल करें.

डूबने का जोखिम कम करने के लिए

- कभी भी अकेले स्विमिंग न करें और पानी से संबंधित खेलों में हिस्सा न लें. •ध्यान रखें, पानी बहुत ज़्यादा गर्म न हो.
- पानी की गतिविधि करते समय उचित लाइफ़ जैकेट पहनें जैसे बोटिंग और फ़िशिंग करते समय.
- हो सके तो शावर के नीचे नहाएं. यदि आप नल में नहाना चाहें तो हाथ से पकड़ने वाले शावर का इस्तेमाल करें.
- हो सके तो घर में अकेले होने पर शावर लेने या नहाने न जाएं.
- उस समय नहाने जाएं, जब मिर्गी का दौरा पड़ने की संभावना कम हो. •बाथरूम में ऐसा दरवाज़ा लगाएं जो बाहर की तरफ़ खुलता हो, स्लाइडिंग हो या फिर हाफ़ डोर लगवाएं या ऐसा दरवाज़ा लगाएं जो आसानी से लगाया और निकाला जा सकता हो.
- बाथरूम का दरवाज़ा लॉक न करें.
- बाथरूम में जाने के बाद नल को पहले बंद कर दें.



गंभीर चोट की रोकथाम कैसे करें?

- अधिक जोखिम युक्त काम न करें जैसे सीढ़ी चढ़ना, बिना हार्नेस पहाड़ पर चढ़ना और फ़ॉक्ससेस उड़ाना.
- साइकल, स्कूटर चलाते समय या रोलर ब्लेडिंग या स्केटबोर्डिंग करते समय हेलमैट अवश्य पहनें.
- कम ऊंचाई वाले पलंग पर सोएं और बंक बैड में सबसे ऊपर वाले बंक पर न सोएं.
- बस या ट्रेन का इन्तज़ार करते समय सड़क या प्लेटफ़ॉर्म के किनारे से दूर खड़े रहें.
- बाथरूम में हमेशा रबर-बैक वाले मॅट्स का इस्तेमाल सुरक्षित होता है.
- ऐसे घर में न रहें, जहां सीढ़ियां चढ़ने की ज़रूरत हो.



दम घुटना या सांस लेने में तकलीफ़ होना

- बिना तकिया लिए सोएं या सख्त छिद्र युक्त तकिए पर सोएं.
- ऐसे चौड़े पलंग पर सोएं, जिस पर कड़क गद्दा हो और कसकर चादर बिछी हुई हो.
- बच्चों के कमरे में अलार्म जैसे बेबी मॉनीटर या इंटरकॉम लगवाएं ताकि माता-पिता या देखभाल करने वालों को रात को दौरा पड़ने पर तुरंत सूचित किया जा सके.



गलती से भी दवा की अधिक खुराक न लें.

- अपनी सभी दवाएं अलमारी में बच्चों की पहुंच से दूर ताला लगाकर रखें. इन्हें जेब में या हैण्डबैग में न रखें.
- यदि आप दवा की निर्धारित खुराक लेना भूल जाएं तो अगली खुराक निर्धारित समय पर लें. इसकी दुगुनी खुराक कभी न लें.
- अन्य निर्देशित या काउंटर से खरीदी गई कोई भी दवा लेने से पहले डॉक्टर से इसकी संभावित प्रतिक्रिया के विषय में अवश्य पूछें.
- निर्धारित दवा तालिका में परिवर्तन करने से पहले अपने डॉक्टर से अवश्य बात करें.
- एक मार्कर पेन से टैबलेट की फ़ॉइल पर तारीख और माह अवश्य लिख दें. (इससे आप दवा-तालिका का आसानी से पालन कर सकेंगे).



नींद में मिर्गी का दौरा पड़ना

- कितने ही परिवारों को अपने प्रियजनों की सुरक्षा की फ़िक्र सबसे ज़्यादा इनके नींद में होने के दौरान सताती है. उस स्थिति में यह फ़िक्र और बढ़ जाती है, जब छोटे बच्चों को मिर्गी की बीमारी होती है और इस परिवार में माता-पिता और बच्चों के अलावा और कोई नहीं रहता.
- बच्चे के बैडरूम में बेबी मॉनीटर लगाएं ताकि मां-बाप को कोई भी असामान्य आवाज़ आने पर तुरंत पता चल सके.



किचन में ...

- स्टोव के बदले माइक्रोवेव का इस्तेमाल करें
- यदि स्टोव इस्तेमाल कर रहे हैं तो बैक बर्नर्स का इस्तेमाल करें.
- स्टोव से गर्म तरल खाद्य या भोजन को प्लेट में परोसें, इन्हें उठाकर टेबल पर न ले जाएं.
- उबलता पानी कभी भी न उठाएं.
- यदि हो सके तो खाना तभी पकाएं, जब घर पर कोई मौजूद हो.
- ढक्कन वाले कप का इस्तेमाल करें.
- जहां तक हो सके बैठकर काम करें.
- डिशवॉशर में धारदार बर्तनों को उल्टा करके डालें.
- कांच के बर्तन या धारदार बर्तन धोते समय रबर के दस्ताने पहनें.
- बार-बार इस्तेमाल होने वाली चीज़ें आसपास रखें ताकि आपको चढ़कर, इन्हें न उतारना पड़े.
- बिजली के उपकरणों को सिंक से दूर रखें.



Keep Your Kitchen Safe!

कार्यस्थल पर सुरक्षा

मशीनरी के आसपास काम करते समय सेफ्टी गार्ड्स की जांच करें.

अपने कार्य का समय निश्चित कर लें, ताकि आपको बिना सोए बहुत देर तक काम न करना पड़े.

यदि आपको चकाचौंध करने वाली लाइट्स बरदाश्त न होती हो तो इनके सम्पर्क से बचें. हो सके तो इनकी तरफ न देखें. डार्क कलर के चश्मे पहनें. कुछ लोगों का मानना है कि ब्लू लेंस अधिक लाभदायक होते हैं.

क्या तनाव से आपकी मिर्गी की बीमारी बढ़ जाती है? क्या आपके काम में तनाव अधिक होता है? यदि ऐसा है तो कार्य करते समय तनावमुक्त होने की कोशिश करें.

आपके काम और कार्यस्थल की ज़रूरतों के आधार पर यदि आपको बार-बार मिर्गी का दौरा पड़ता हो तो सुरक्षात्मक कपड़े पहनें.

अपनी टेबल के दराज़ में एक छोटा सा तकिया अवश्य रखें ताकि आपके सहकर्मी (जिसे पता हो कि कब और क्या करना है) आपको जनरलाइज़्ड टोनिक क्लोनिक (ग्रैण्ड माल) दौरा पड़ने पर इसे आपके सर के नीचे रख सकें. •कार्यस्थल पर एक ज़ोड़ी कपड़े रखें ताकि दौरे के समय कपड़े गीले हो जाने पर आप इन्हें बदल सकें.

परिवहन के दौरान सुरक्षा

अगर आपके पास मान्य लायसेंस हो और आपको मिर्गी का दौरा न पड़ता हो, तभी आप वाहन चलाएं.

हमेशा सीट बेल्ट बांधें और अपने सहयात्री को भी ऐसा करने के लिए कहें.

बस और ट्रेन का इंतज़ार करते समय सड़क या प्लेटफॉर्म के किनारे से दूर रहें.

मिर्गी के दौरान यहां-वहां भटकने से बचने के लिए यात्रा के समय अपने किसी मित्र को साथ ले जाएं.

यदि आपको बार-बार मिर्गी का दौरा पड़ता हो तो सार्वजनिक वाहन के बदले टैक्सी में जाएं, इसका अतिरिक्त खर्च आगे चलकर आपके लिए सस्ता पड़ेगा.

बच्चों की सुरक्षा

बच्चे के कमरे में बेबी मॉनीटर लगा दें, ताकि मिर्गी के दौरों की खास आवाज़ माता-पिता को सुनाई दे सके.

बच्चे को बंक-बैड्स पर न सुलाएं, निचले बंक या साधारण पलंग, फ़्युटॉन या फ़र्श पर गद्दा डालकर मिर्गी ग्रस्त बच्चे को सुलाना ज़्यादा सुरक्षित होगा.

यदि बच्चे को बार-बार मिर्गी का दौरा पड़ता हो तो दम घुटने या सांस बंद होने और अन्य विकलांगता का जोखिम हो सकता है. कई बार बच्चे खाना मुंह में ही रखे रहते हैं इसलिए बच्चे का मुंह खोलकर अवश्य देखें.

दौरा पड़ने के बाद प्राथमिक-उपचार उपायों की सूची ऐसी जगह लगाएं, जहां आप इसे आसानी से देख सकें. डॉक्टर के नंबर सहित, उन फ़ोन नंबरों की सूची तैयार करें, जहां आप या आपके रिश्तेदार आपातकालीन सहायता के लिए तुरंत फ़ोन कर सकें.

चिकित्सीय पहचान (मेडिकल आइडेंटिफिकेशन)

- यदि आपके मिर्गी के दौरों पर पूरा नियंत्रण नहीं है तो हम कई कारणों से आपको मेडिकल आई डी ब्रेसलेट पहनने की सिफारिश करते हैं.
- जनता में कई ऐसे व्यक्ति होते हैं, जिन्हें मिर्गी के दौरों के प्राथमिक उपचारों के विषय में जानकारी नहीं होती.
- गलत प्राथमिक उपचार देने जैसे मरीज़ के मुंह में कोई चीज़ डालने या इन्हें पकड़ने-रोकने से मरीज़ को चोट पहुंच सकती है.
- बहुत अधिक संख्या में ऐसे लोग होते हैं जो मिर्गी का दौरा ग्रस्त व्यक्ति को देखते ही एम्बुलेंस बुलवा लेते हैं.
- ऐसा करना हमेशा जरूरी नहीं और इसके कारण मिर्गी ग्रस्त व्यक्ति को परेशानी हो सकती है, खास तौर पर कैजुअल्टी में लंबे समय तक इन्तज़ार करने और एम्बुलेंस का बिल चुकाने के कारण.
- कुछ मिर्गी के दौरों के दौरान यह गलतफहमी हो जाती है कि व्यक्ति शराब या ड्रग्स के नशे में है.



सुरक्षा सुझाव-रोज़ाना जीवन के लिए

- पिलबॉक्स का इस्तेमाल करें ताकि आप अपनी दवाओं को याद रख सकें. अपनी सभी दवाएं बच्चों की पहुंच से दूर, सुरक्षित जगह पर रखें.
- हमेशा मेडिकल पहचान ब्रेसलेट या कार्ड पहनें.
- यदि दौरा पड़ने से पहले आपको ऑरा (चेतावनी संकेत) महसूस हो, तो कारपेट बिछे फ़र्श या अन्य किसी मुलायम सतह पर करवट लेकर सो जाएं.
- अपने साथ पोर्टेबल फ़ोन या बीपर रखें, ताकि यदि आप सामान्य फ़ोन तक पहुंच पाने की स्थिति में न हों और आपको मदद के लिए फ़ोन करना ज़रूरी हो, तो आप इन्हें इस्तेमाल कर सकें.
- यदि आपको अचानक और अक्सर मिर्गी के दौरे पड़ते हों और अगर आप घर पर अकेले हों तो हैलमेट या अन्य सुरक्षात्मक कपड़े जैसे नी या एल्बो पैड्स अवश्य पहनें.