

## अपस्मार (Epilepsy) म्हणजे काय?

अपस्मार हा मेंदू विकार आहे त्याचे वारंवार झटके येतात. मेंदूतील विस्कळित झालेल्या विद्युत कार्यामुळे असे वारंवार झटके येतात. हा आजार जन्मतःच असू शकतो किंवा अर्बुद (Tumer) , पक्षाघात मेंदूची झीज झाल्याने आलेली कायमस्वरूपी मानसिक -हासाची /खुळेवणाची अवस्था . इजा किंवा संसर्ग यामुळे अपस्तार हा आजार उद्भवू शकतो आपणास उद्भवलेल्या अपस्माराचे कारण कदाचित माहित नसेल परंतु आपणास येणारे झटके अनियंत्रित असल्यास अपस्मार जीवघेणा ठरू शकतो.

## अपस्मारच्या झटक्याच्या खुणा आणि लक्षणे काय आहेत?

अपस्मारचा झटका हा काही सेकंदापासून काही मिनिटे अनुभव येऊ शकतो. अशा खुणा आणि लक्षणे ही मेंदूच्या कोणत्या भागास हानी झाल्यामुळे हा आजार जडला आहे त्यानुसार आढळतात. खालीलपैकी कोणतीही लक्षणे आपणांस दिसू शकतात.

- हात व पायांची अनियंत्रित थरथर
- डोके व डोळे शरीराच्या एका बाजूस झुकणे
- शरीरावर एका बाजूस काटा येणे
- दृष्टीच्या एकाच बाजूस उघडमीट होतात
- प्रकाश चमकणे
- भीती वाढणे
- भूतकाळातील गोष्टी प्रकर्षाने आठवणे.
- अनुत्साहकारक चव आणि वास जाणवणे
- वर्तनात बदल उदा. आत्मप्रौढी, गोंधळलेपणा किंवा वारंवार एकच हालचाल करत राहणे.

## अपस्मारचे निदान कसे करतात?

आपले आरोग्य विशेषज्ञ आपल्या प्रकृतीविषयी व आपण घेत असलेल्या औषधांविषयी माहिती जाणून घेतात. त्यावेळी आपणास केंव्हा, कितीवेळा आकडीचे झटके आले याचा तपशील घ्यावा. ज्याने आपणास आलेली आकडी पाहिली असेल अशा व्यक्तीस बरोबर घेऊन जावे म्हणजे योग्य माहिती देता येईल.

- **इलेक्ट्रोइन्केफॅलोग्राम-** मेंदूचा विद्युत आलेख- यंत्राच्या सहाय्याने काढलेले मेंदूच्या कार्याचे विद्युत आलेखिय चित्रण ज्यामुळे मेंदूच्या सामान्य कार्यात झालेले बदल शोधता येतात.

- **सीटी स्कॅन किंवा एमआरआय** - मेंदूची कार्यचित्रे घेऊन त्यातील बदल पाहिले जातात.

### **अपस्मारवर उपचार कशाप्रकारे केले जातात?**

उपचाराचे मुख्य उद्दिष्ट्य हे वारंवार येणारी आकडी थांबविणे असते औषधांनी वारंवार आकडी येण्याच्या प्रमाणात घट होईल. आकडी येऊ नये म्हणून दररोज औषधे घ्यावी किंवा आकडी येत असता ती थांबविण्यासाठी औषधे घ्यावी. वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय औषधे घेण्याचे बंद करू नये.

### **अपस्माराचे धोके काय आहेत?**

आकडी येऊन गेल्यावर गोधळलेली स्थिती असेल किंवा डोकेदुखी सुरु होईल. पूर्वस्थितीत येण्यास काही मिनिटे लागतील किंवा दोन आठवड्यांचाही काळ लागू शकतो. अपस्मारामुळे विमनस्कता किंवा दीर्घकालीन तणावपूर्ण स्थितीचा धोका संभवतो. आकडी येण्याच्या भितीने स्वतंत्रपणे वावरण्याचा आत्मविश्वास नाहीसा होऊ शकतो उदा. गाडी चालविणे, कामकाज करणे आणि सामाजिक नातेसंबंधाची जपणूक करणे इ. आकडीमुळे गंभीर इजा होणे किंवा मृत्यु संभवतो.

### **अपस्मारविषयी मला काय माहिती असणे आवश्यक आहे?**

- आकडी येऊ नये म्हणून दररोज ठराविक वेळी औषध घ्यावे.
- **आकडी आल्यावेळची नोंद ठेवावी.** त्यामुळे अंदाज येऊन टाळण्याचा प्रयत्न करता येईल. आकडी आल्याची तारिख ठिकाण आणि आपण काय करत होता याची नोंद करावी. तसेच आकडी येण्यापूर्वी आपणास काय जाणवले यासह आकडी येण्याची शक्यता असतांना आजारी असणे, शांत झोप न लागणे, संप्रेरकात बदल, मद्यपान, औषधे, प्रकाश किंवा ताण येणे.
- **काळजी कशी घ्यावी-** आपले कुटुंब मित्रपरिवार आणि सहकर्मचारी यांना आपणास येत असलेल्या आकडीबाबत व त्यावरील प्रथमोपचाराबाबत माहिती द्यावी.
- **आधार घ्या-** यासाठी आपण मानसोपचार तज्ञ किंवा सामाजिक कार्यकर्त्याची मदत घेऊ शकता अपस्मार असलेल्या रुग्णांच्या गटाशी संपर्क घडवून आणण्याबाबत डॉक्टरांची मदत घ्या.
- आपले आजार विशद करणारे ब्रेसलेट किंवा कार्ड परिधान करावे.

## आकडी आल्यास इतरांनी आपले संरक्षण कसे करावे व आपल्या कुटुंबियांस मित्रपरिवारांस व सहमर्कचा-यांस खालील सूचना देऊन ठेवाव्या.

- उपडे घालू नये किंवा तोंडात कोणतीही वस्तू देऊ नये.
- इजा होण्यापासून वाचवा. आपल्या आजूबाजूच्या धारदार किंवा कठिण वस्तू दूर ठेवाव्या.. डोक्याखाली उशी द्या.
- पाच मिनिटांपेक्षा अधिक वेळ आकडीचा प्रभाव राहतोय असे आढळल्यास किंवा लगेच दुसरी आकडी आल्यास वैद्यकीय मदत घ्यावी.
- आकडी जाईपर्यंत जवळ थांबावे. पूर्ण प्रभाव जाईपर्यंत काही खाऊ पिऊ नये.

### आरोग्य व्यावसायिकास केव्हा भेटावे ?

- झालेले निदान आपणांस नीटसे कळले नाही असे वाटल्यांस.
- आकडीचे प्रमाण वाढल्याचे जाणवल्यास.
- नेहमीच्या कालावधीपेक्षा जास्त वेळ आकडी आल्यानंतर गोंधळलेली स्थिती आढळल्यास.
- आपण गर्भवती असल्यास किंवा तशी इच्छा असल्यास
- आपल्या आरोग्याविषयी किंवा स्थितीविषयी काही माहिती अपेक्षित असल्यास.

### तात्काळ वैद्यकीय मदत केव्हा घ्यावी ?

- पाच मिनिटांपेक्षा अधिक वेळ आकडी राहिल्यास
- श्वासोच्छ्वासास त्रास होत असल्यास
- पहिली आकडी आल्यापासून 24 तासांत दुसरी आकडी आल्यांस
- आकडी दरम्यान जखमी झाल्यास

### संदर्भ:

मायक्रोमेडेक्स केअर नोट सेरीज ऑनलाईन