मरीज़ों और परिवार के लिए आसान जानकारी

मिर्गी (एपिलेप्सी)



डॉ. आनंद दिवाण

कंसल्टेंट न्यूरोलॉजिस्ट · वयस्क और बच्चे

दिमाग, रीढ़, नस और मांसपेशी रोग विशेषज्ञ

MBBS, DNB (Neurology) · MMC Reg. No. 88279

अपॉइंटमेंट के लिए स्कैन करें

हमारे क्लिनिक में इन बीमारियों का इलाज होता है

- मिर्गी, दौरे, झटके (एपिलेप्सी)
- लकवा (पैरालिसिस, स्ट्रोक)
- बार-बार सिरदर्द, माइग्रेन
- चक्कर आना, संतुलन बिगड़ना
- पार्किंसन, हाथ-पैर कांपना, धीमापन
- याददाश्त कम होना (डिमेंशिया)
- गर्दन और कमर दर्द, सायटिका, रीढ़ की समस्याएं
- हाथ-पैरों में झुनझुनी, जलन (न्यूरोपैथी)
- मांसपेशियों की कमज़ोरी
- दुर्घटना में सिर की चोट
- रात में नींद न आना
- बच्चों में दौरे, देर से चलना-बोलना, विकास में देरी

नारायणी हॉस्पिटल में एक ही छत के नीचे जांचें

EEG · वीडियो EEG · EMG / NCS · VEP · BERA · VNG (चक्कर की जांच) · CT ब्रेन · CSF जांच · सभी खून की जांचें

हर किसी को जांच की ज़रूरत नहीं होती। ज़रूरत होने पर कौन-सी और क्यों, यह डॉक्टर समझाते हैं।

मिर्गी क्या है ?

दिमाग की कोशिकाएं छोटे-छोटे बिजली के संकेतों से आपस में बात करती हैं। दिमाग में अचानक असामान्य बिजली की लहरें उठने पर **दौरा (फिट)** आता है। थोड़ी देर के लिए हरकत, होश, भावना या व्यवहार बदल जाता है।

बार-बार दौरे आने की प्रवृत्ति को **मिर्गी (एपिलेप्सी)** कहते हैं। यह दिमाग की शारीरिक बीमारी है, मानसिक बीमारी नहीं।



- लगभग **100 में से 1** व्यक्ति को मिर्गी होती है — भारत में 1 करोड़ से ज़्यादा।
- किसी भी उम्र में शुरू हो सकती है।
- सही दवा से **10 में से लगभग 7** लोगों के दौरे पूरी तरह रुक जाते हैं।

यह किस कारण होता है ?

कई लोगों में कारण नहीं मिलता, या यह आनुवंशिक होता है । ज्ञात कारण:

- जन्म के समय दिमाग में चोट (ऑक्सीजन की कमी) या दिमाग के विकास में दोष
- दुर्घटना में सिर की चोट
- स्ट्रोक और दिमाग में खून बहना
- दिमाग के संक्रमण — मेनिनजाइटिस, एन्सेफलाइटिस, और **कीड़े की गांठें** (न्यूरोसिस्टिसर्कोसिस), भारत में बहुत आम
- दिमाग में टयूमर; बुज़ुर्गों में डिमेंशिया

कीड़े की गांठों से बचें

सब्ज़ियां और फल अच्छे से धोएं, साफ़ पानी पिएं, खाने से पहले और शौच के बाद साबुन से हाथ धोएं ।

छोटे बच्चे में तेज़ बुखार में एक बार दौरा, शुगर बहुत कम होना या शराब छोड़ने पर दौरा आमतौर पर मिर्गी **नहीं** होता — फिर भी डॉक्टर को दिखाएं ।

दौरों के प्रकार

जनरलाइज़्ड दौरा दिमाग के दोनों हिस्सों में एक साथ शुरू होता है:

टॉनिक-क्लोनिक	अचानक बेहोशी, शरीर अकड़ना, फिर झटके। जीभ कटना, पेशाब निकलना; बाद में उलझन और नींद।
एब्सेंस	कुछ सेकंड एकटक देखना, दिन में कई बार, ज़्यादातर बच्चों में। अक्सर पता नहीं चलता; पढ़ाई पर असर।
मायोक्लोनिक	हाथों में अचानक क्षणिक झटके, अक्सर सुबह; हाथ से चीज़ें गिरना।
एटोनिक	अचानक मांसपेशियों की ताकत जाना; व्यक्ति गिरता है और चोट लग सकती है।

बड़े दौरे के बाद

कुछ घंटों तक उलझन, नींद, सिरदर्द और बदन दर्द होना सामान्य है। व्यक्ति को आराम करने दें। डॉक्टर के लिए जो हुआ उसे लिख लें।

फोकल दौरे

ये दिमाग के एक हिस्से में शुरू होते हैं। व्यक्ति होश में रह सकता है या आधे होश में। ये फैलकर पूरा (टॉनिक-क्लोनिक) दौरा बन सकते हैं।

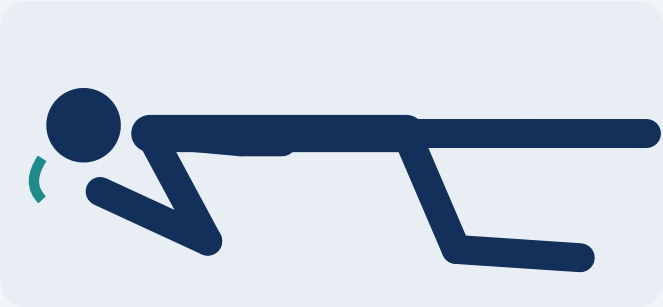
- एक हाथ, पैर या चेहरे के एक तरफ झटके
- शरीर के एक हिस्से में झुनझुनी या सुन्नपन
- जो नहीं हैं वे चीज़ें दिखना, सुनाई देना या गंध आना
- अचानक डर, पेट से ऊपर उठती अनुभूति, "यह पहले हो चुका है" ऐसा लगना
- एकटक देखते हुए होंठ चटकाना, चबाना या हाथ टटोलना
- दिल की धड़कन तेज़, पसीना, सांस में बदलाव

दौरे जैसे दिखने वाले दूसरे कारण

बेहोश होना, शुगर कम होना, माइग्रेन, नींद के विकार और तनाव से जुड़े (डिसोसिएटिव) दौरे। इनका इलाज अलग है, इसलिए सही निदान ज़रूरी है।

दौरे के समय प्राथमिक उपचार

1. शांत रहें। दौरा शुरू होने का **समय देखें**।
2. नुकीली या गर्म चीज़ें हटा दें। खतरा न हो तो व्यक्ति को न हिलाएं।
3. सिर के नीचे कुछ मुलायम रखें; गर्दन के आसपास के कसे कपड़े ढीले करें।
4. झटके रुकने पर **व्यक्ति को करवट पर लिटाएं** ताकि लार बाहर निकल सके।
5. पूरी तरह होश आने तक साथ रहें; शांति से बात करें और हिम्मत दें।



करवट वाली स्थिति
करवट पर, ऊपर वाला घुटना मुड़ा, मुंह नीचे की ओर

ये कभी न करें



मुंह में कुछ न डालें — चम्मच, उंगली, कपड़ा



हाथ में चाबी या लोहा न दें



जूता या प्याज़ न सुंघाएं



व्यक्ति को दबाकर न पकड़ें



पूरा होश आने तक पानी, खाना, गोली नहीं



आसपास भीड़ न लगाएं

108 पर फ़ोन करें / हॉस्पिटल ले जाएं, अगर

- दौरा **5 मिनट से ज़्यादा** चले
- होश आने से पहले दूसरा दौरा आए
- पहली बार दौरा आया हो
- चोट लगी हो, पानी में दौरा, गर्भवती, डायबिटीज़, या सांस में दिक्कत

लंबे दौरों के लिए डॉक्टर **आपातकालीन दवा** (नाक या गाल में स्प्रे) दे सकते हैं — इसके बारे में पूछें।

निदान कैसे होता है ?

देखने वाले ने क्या देखा

सबसे अहम सुराग। दौरा देखने वाले व्यक्ति को जांच के समय साथ लाएं।

मोबाइल वीडियो

सुरक्षित हो तो दौरे का मोबाइल पर वीडियो बनाएं। इससे बहुत मदद मिलती है।

EEG और वीडियो EEG

दिमाग की बिजली की लहरों की रिकॉर्डिंग, नारायणी हॉस्पिटल में। EEG नॉर्मल होने पर भी मिर्गी हो सकती है।

दिमाग का MRI और खून की जांच

कारण खोजने के लिए।

EEG से पहले

- पिछली रात या सुबह बाल धोएं; **तेल न लगाएं**
- रोज़ की दवाएं लें; सामान्य खाना खाएं
- डॉक्टर कहें तो पिछली रात कम सोएं

दवाओं से इलाज

दौरे की दवाएं दिमाग की बिजली की लहरों को शांत रखती हैं। डॉक्टर इन बातों के आधार पर दवा चुनते हैं:

- दौरे का प्रकार, उम्र, और महिला हों तो गर्भधारणा की संभावना
- दूसरी बीमारियां और ली जा रही दूसरी दवाएं

आम दवाएं: लेवेटिरासिटाम, वैल्प्रोएट, कार्बामाज़ेपिन, ऑक्सकार्बाज़ेपिन, लैमोट्रिजिन, लैकोसामाइड, क्लोबाज़ाम, फ़ेनिटॉइन। खुराक कम से शुरू करके धीरे-धीरे बढ़ाई जाती है; आमतौर पर दिन में 2 बार।

दवाओं के बाद भी दौरे आते रहें तो

लगभग 3 में से 1 व्यक्ति को **मुश्किल से काबू होने वाली मिर्गी** होती है। वीडियो EEG मॉनिटरिंग से पता चलता है कि दौरा कहां से शुरू होता है। **मिर्गी की सर्जरी** (कुछ लोगों में पूरी तरह ठीक), नस को उत्तेजित करने वाले उपकरण और ख़ास डाइट — ख़ासकर बच्चों के लिए — विकल्प हैं।

दवाओं के नियम

- **रोज़ एक ही समय** पर लें। मोबाइल अलार्म और गोली का डिब्बा इस्तेमाल करें।
- **अचानक कभी बंद न करें** — इससे लगातार, जानलेवा दौरे आ सकते हैं।
- खुराक छूट गई? याद आते ही लें। अगली खुराक का समय पास हो तो छोड़ दें — दोगुनी न लें।
- दवा ख़त्म न होने दें; सफ़र में ज़्यादा रखें। हो सके तो **वही ब्रांड** लें।
- बुखार, बीमारी और उपवास में भी जारी रखें।
- कोई भी नई दवा लेने से पहले हर डॉक्टर को बताएं।

दुष्प्रभाव — डॉक्टर को बताएं

आम: नींद, चक्कर, थकान, चिड़चिड़ापन, वज़न में बदलाव, बाल झड़ना।
तुरंत: बुखार के साथ दाने या मुंह में छाले, आंखें पीली, असामान्य नीले निशान, बहुत उदासी या खुद को नुकसान पहुंचाने के विचार।

2–3 साल दौरा न आए तो कुछ लोगों में डॉक्टर धीरे-धीरे दवा कम कर सकते हैं। यह खुद कभी न करें।

महिलाएं और मिर्गी

मिर्गी वाली ज़्यादातर महिलाएं शादी करती हैं, स्वस्थ बच्चों को जन्म देती हैं और स्तनपान कराती हैं। योजना से यह और सुरक्षित होता है।



गर्भधारणा की योजना न्यूरोलॉजिस्ट के साथ बनाएं

कोशिश से कुछ महीने पहले दवाएं बदली जा सकती हैं।



फ़ोलिक एसिड

गर्भधारणा से पहले से, बताए अनुसार रोज़ लें।



वैल्प्रोएट

गर्भ में बच्चे को नुकसान पहुंचा सकता है। जिन लड़कियों/महिलाओं को गर्भ ठहर सकता है, वे इसे तभी लें जब न्यूरोलॉजिस्ट तय करें कि बेहतर विकल्प नहीं है।



गर्भनिरोधक गोलियां

कुछ दौरे की दवाओं से ये बेअसर हो जाती हैं — सही तरीका पूछें।

गर्भवती होने का पता चला? **दवाएं बंद न करें** — तुरंत न्यूरोलॉजिस्ट से मिलें।

खुशी से और सुरक्षित जीएं



कभी अकेले न तैरें



शॉवर या बैठकर नहाएं; बाथरूम बंद न करें



आग और चूल्हे के पास सावधानी; पीछे वाला बर्नर



ऊंचाई, सीढ़ी, बिना रेलिंग की छत से बचें



7–9 घंटे नींद; देर रात तक जागना नहीं



शराब से बचें; चाय-कॉफ़ी सीमित

- व्यायाम, खेल, पढ़ाई और नौकरी करें — समझदारी से सावधानी रखकर।
- साइकिल या दोपहिया पर (पीछे बैठते समय) हेलमेट पहनें।
- दौरा आने पर क्या करें, यह शिक्षकों और करीबी साथियों को बताएं।

गाड़ी चलाना

भारत में ड्राइविंग लाइसेंस के आवेदन में मिर्गी की जानकारी देनी होती है। न्यूरोलॉजिस्ट सुरक्षित न कहें तब तक **गाड़ी न चलाएं** — आमतौर पर लंबे समय तक दौरा न आने के बाद ही।

भ्रम और सच

भ्रम	दौरे श्राप, भूत-प्रेत या पिछले जन्म के पापों से आते हैं
सच	मिर्गी दिमाग की एक मेडिकल बीमारी है
भ्रम	तांत्रिक, धागे और ताबीज़ से ठीक होता है
सच	इनसे इलाज में देरी और नुकसान होता है। दवाएं असरदार हैं।
भ्रम	यह छूत की बीमारी है; बुद्धि कम होती है
सच	यह फैलती नहीं, और ज़्यादातर लोगों की बुद्धि सामान्य होती है
भ्रम	मिर्गी वाले शादी या नौकरी नहीं कर सकते
सच	वे पढ़ सकते हैं, नौकरी, शादी कर सकते हैं और बच्चे हो सकते हैं। 1999 से भारत में मिर्गी तलाक का कानूनी आधार नहीं है।

मेरी दौरा डायरी

तारीख व समय	क्या हुआ	कितनी देर	छूटी खुराक / कारण

काटकर पर्स में रखें:

मुझे मिर्गी है। दौरा आए तो मुझे करवट पर लिटाएं और साथ रहें। 5 मिनट से ज़्यादा चले तो 108 पर फ़ोन करें।

नाम: _____

दवाएं: _____

आपातकालीन संपर्क: _____

अपॉइंटमेंट के लिए

सोमवार से शनिवार · रविवार बंद

नारायणी हॉस्पिटल

परामर्श, सभी जांचें और भर्ती

श्री वल्लभ नगर, होटल छान के पीछे, मुंबई नाका के पास, नाशिक 422009

परामर्श: सुबह 11 से दोपहर 3 · जांचें: सुबह 10 से शाम 5

हॉस्पिटल इमरजेंसी के लिए 24 घंटे खुला

☎ **0253 2224411**

डॉ. आनंद दिवाण न्यूरोलॉजी क्लिनिक

शाम का परामर्श

11, यशिका प्लाज़ा, सत्यम स्वीट के पास, गोविंद नगर, नाशिक 422009

परामर्श: शाम 6 से रात 8

☎ **0253 2472111**

अपॉइंटमेंट के लिए स्कैन करें

या WhatsApp पर बुक करें

83900 00385 · 93702 54026

WhatsApp केवल अपॉइंटमेंट के लिए है।

narayanihospitalfrontdesk@gmail.com

www.diwanneurology.com

और जानकारी ऑनलाइन

डॉ. आनंद दिवाण · MBBS, DCH, DNB (Pediatrics), DNB (Neurology), PGDDN · MMC Reg. No. 88279

यह पुस्तिका सामान्य जानकारी के लिए है; डॉक्टर की सलाह का विकल्प नहीं है। इमरजेंसी में नज़दीकी हॉस्पिटल जाएं।