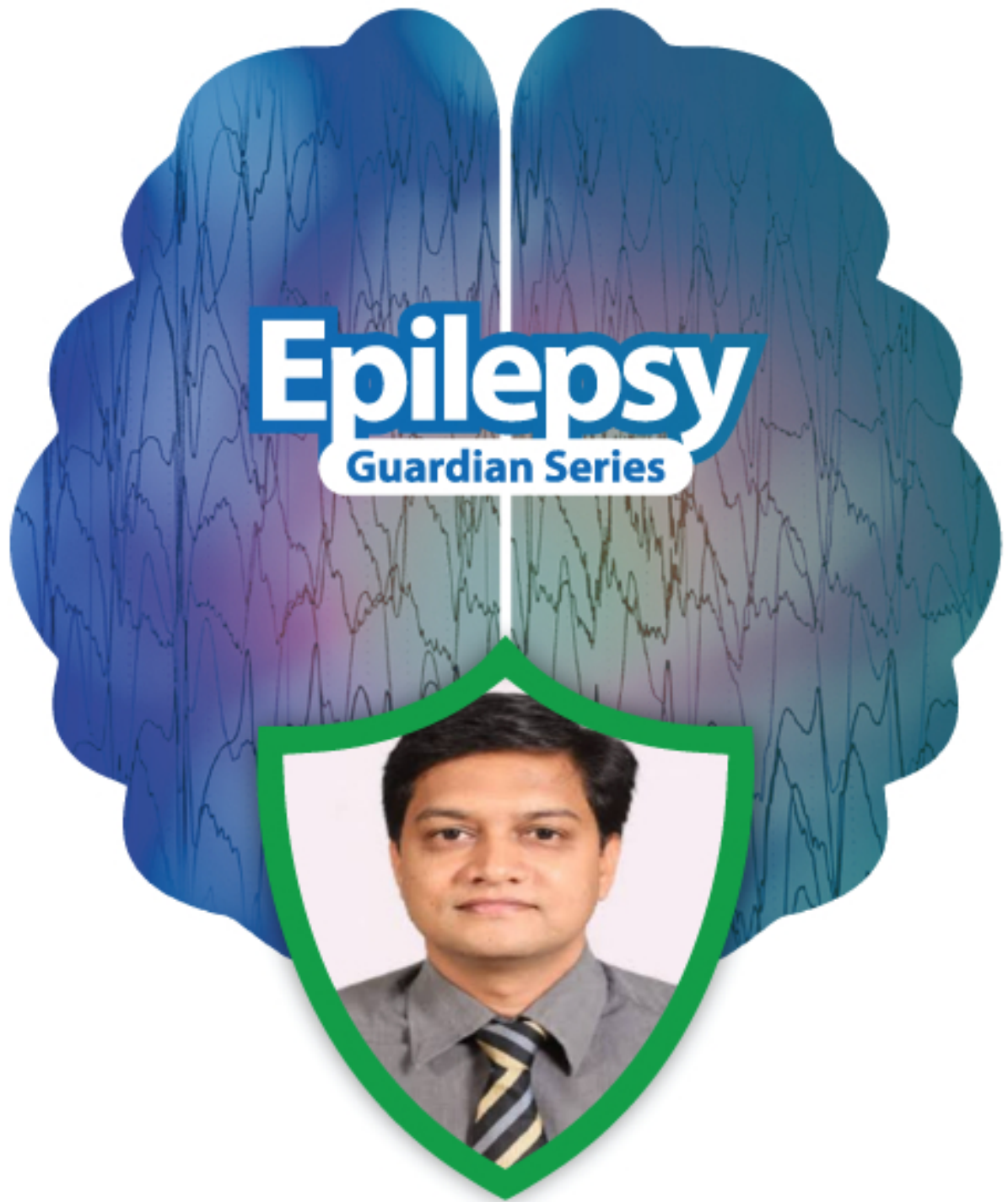




**Dr. AKSHAY PATIL**

**NAGPUR**



## एपिलेप्सीच्या (अपस्माराच्या) रूग्णांसाठी प्रथमोपचार महत्त्वाचे का असतात ?



एपिलेप्सी (अपस्मार) हा मेंदूचा सामान्य आजार असून त्यात त्या व्यक्तीला वारंवार विनाकारण झटके येतात. अपस्मार असलेल्या सुमारे 70% व्यक्तींना त्यांच्या झटक्यांवर औषधोपचारांनी नियंत्रण मिळवता येते. ज्या लोकांना झटके येतच राहतात त्यांना झटक्यांशी संबंधित असलेल्या संभाव्य धोक्यांचा त्रास होण्याची अधिक शक्यता असते. कधीकधी झटक्यांमुळे इजा होते किंवा ती व्यक्ती खाली पडते आणि काही वेळा ते अधिक गंभीर होऊ शकते - ज्यात त्यामुळे मृत्यू येणे किंवा ते मृत्यूचे कारण ठरणे यांचाही समावेश असतो, व त्यामुळेच अपस्मार असलेल्या रूग्णांच्या बाबतीत प्रथमोपचार हे अत्यंत महत्त्वाचे ठरतात.



## मला झटक्यांबद्दलच्या प्रथमोपचारांबद्दल माहिती का असली पाहिजे ?



10 पैकी 1 व्यक्तीला त्याच्या/तिच्या संपूर्ण आयुष्यात एखादा झटका येऊ शकतो. याचाच अर्थ असा की झटका येणे हे सामान्य आहे आणि एखाद्या दिवशी तुमच्यावर कोणालातरी मदत करायची वेळ येऊ शकेल. झटक्यांबद्दलच्या प्रथमोपचारांमध्ये त्या व्यक्तीला झटके येणे आपोआप थांबेपर्यंत त्या व्यक्तीला सुरक्षित ठेवणे आणि आपत्कालीन सहाय्यासाठी रूग्णवाहिका कधी बोलवायची याबद्दलचे ज्ञान असणे यांचा समावेश असतो. एखाद्या व्यक्तीला आलेल्या झटक्यांदरम्यान त्याला/तिला मदत कशी करायची हे जर माहीत असेल तर खूपच फरक पडू शकतो व त्याचे/तिचे आयुष्य वाचू शकते.





सीझर्स (झटके येणे) आणि अपस्मार  
यांमध्ये काय फरक आहे?  
हे दोन्ही एकच नाही का?



हे दोन्ही एकमेकांशी जवळून संबंधित आहेत, परंतु ते दोन्ही सारखे नाहीत.  
सीझर (झटका) ही एकेकटी घटना असते, तर एपिलेप्सी (अपस्मार) हा  
मज्जासंस्थेशी (न्यूरोलॉजिकल) संबंधित आजार असून कोणत्याही कारणाशिवाय  
दोन किंवा जास्त वेळा झटके येणे हे त्याचे वैशिष्ट्य असते.



मला नुकताच पहिल्यांदाच एक झटका  
आला – मी काय करावे?



रुग्णवाहिका बोलवा किंवा दुसऱ्या कोणालातरी तुम्हाला इमर्जन्सी डिपार्टमेंटमध्ये  
नेण्यास सांगा. पहिल्यांदा आलेला झटका ही वैद्यकीय आपत्कालीन स्थिती  
(मेडिकल इमर्जन्सी) असते. जेव्हा पहिल्यांदाच झटका येतो तेव्हा त्या व्यक्तीसाठी  
तो खूपच घाबरवून टाकणारा अनुभव असतो. सर्वप्रथम, हे समजून घ्या की केवळ  
एक झटका आला तर ते आपोआपच अपस्मार असल्याचे लक्षण ठरत नाही –  
त्यामागे इतर कारणे असू शकतात. त्याचे वैद्यकीय मूल्यमापन करून घेणे महत्वाचे  
असते.





## जर एखाद्या व्यक्तीला झटका येत असल्याचे मला दिसले, तर मी काय करणे आवश्यक आहे ?



जर एखाद्या व्यक्तीला झटके येत असतील तर त्या व्यक्तीला मदत करण्यासाठीच्या सामान्य पायऱ्या पुढीलप्रमाणे आहेत:

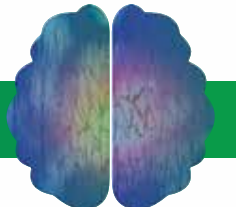
- झटके थांबेपर्यंत आणि तो/ती पूर्णपणे जागी होईपर्यंत त्या व्यक्तीच्या बरोबर थांबा.
- ते थांबल्यानंतर, त्या व्यक्तीला एखाद्या सुरक्षित जागी बसण्यासाठी मदत करा
- तो/ती जागी होऊन त्याला/तिला नीट बोलता येऊ लागले की त्यांना काय घडले ते अगदी साध्या शब्दांत सांगा
- त्या व्यक्तीला धीर द्या आणि त्याच्याशी/तिच्याशी शांतपणे बोला
- तुम्ही स्वतः शांत राहा आणि इतर लोकांनाही शांत ठेवा
- त्या व्यक्तीला सुरक्षितपणे घरी पोचता यावे याबद्दल खात्री करण्यासाठी टॅक्सी बोलावू का किंवा इतर कोणाला बोलावून घेऊ का असे विचारा



## जनरलाइज्ड सीझर्स (सामान्य झटके)साठी प्रथमोपचाराच्या पायऱ्या कोणत्या आहेत ?



बहुतेक सीझर्सच्या बाबतीत, ती व्यक्ती मोठ्याने ओरडण्याची, खाली पडण्याची, हलण्याची किंवा थरथर कापण्याची शक्यता असते आणि आपल्या आजूबाजूला काय घडते आहे त्याची त्या व्यक्तीला शुद्ध नसते. तुम्ही त्याला/तिला मदत करण्यासाठी या गोष्टी करू शकता: अ) त्या व्यक्तीला हळुवारपणे जमिनीवर झोपवा. ब) त्या व्यक्तीला हळुवारपणे एका बाजूला वळवा. त्यामुळे त्या व्यक्तीला श्वास घेण्यास मदत मिळेल. क) त्या व्यक्तीच्या आजूबाजूला कोणतीही कडक किंवा तीक्ष्ण वस्तू असेल तर ती काढून टाका. त्यामुळे इजा होणे टाळता येईल. ड) त्याच्या किंवा तिच्या डोक्याखाली एखादी मऊ व सपाट वस्तू ठेवा, उदा. जॅकेटची घडी. इ) चष्मा लावलेला असेल तर तो काढून टाका. फ) गळ्याभोवती टाय किंवा इतर काही असेल तर ते सैल करा कारण त्यामुळे श्वास घेणे कठीण होऊ शकते. ग) झटका किती वेळ आहे ते मोजा. जर झटका 5 मिनिटांपेक्षा जास्त काळ राहिला तर त्यासाठी सामान्यपणे आपत्कालीन वैद्यकीय मदत आवश्यक असते.





## जर झटके येणारी व्यक्ती एखाद्या व्हीलचेअरवरअसेल, मोटारीत असेल किंवा स्ट्रोलरवर असेल तर मी काय करावे ?



जर एखादी व्यक्ती व्हीलचेअरवर असताना, मोटारीच्या सीटवर किंवा स्ट्रोलरवर असताना त्याला/तिला झटका आला असेल :

- त्या व्यक्तीला बसलेल्या स्थितीतच राहू द्यावे, सीटबेल्ट तसाच राहू द्यावे (जर सीटबेल्टमुळे इजा होत नसेल तर)
- व्हीलचेअरचे ब्रेक लावा
- जर ती टिल्ट व्हीलचेअर असेल तर सीट टिल्ट करा (सीटची स्थिती बदला) आणि त्याच स्थितीत लॉकइन करा
- झटका थांबेपर्यंत त्या व्यक्तीच्या डोक्याला आधार द्या.
- त्या व्यक्तीला थोडेसे एका बाजूला वळवा म्हणजे तोंडात काही द्रव अडकला असेल तर तो निघून जाईल.
- झटक्यानंतर, जर त्या व्यक्तीला श्वास घेण्यास त्रास होत असेल किंवा त्याने/तिने झोपण्याची गरज असेल, तर त्यांना त्या खुर्चीतून बाहेर काढा आणि त्यांना रिकव्हरी स्थितीत ठेवा. जर त्यांना तरीदेखील श्वास घेण्यास त्रास होत राहिला तर रुग्णवाहिका बोलवा आणि त्या व्यक्तीच्या स्थितीकडे बारकाईने लक्ष ठेवा



## मी त्या व्यक्तीची जीभ पुढच्या बाजूला ठेवण्याचा प्रयत्न करू का किंवा त्याच्या/ तिच्या तोंडात काहीतरी घालून ठेवू का, ज्यामुळे ते स्वतःला चावणार नाहीत ?



नाही, त्या व्यक्तीच्या तोंडाच्या जवळ कुठेही जाऊ नका किंवा त्यात काहीही घालू नका. तसे केल्यास तुम्हाला दोघांनाही इजा होण्याचा धोका असतो. त्याच्या/तिच्यासाठी तेथील भाग सुरक्षित करा आणि झटका थांबण्याची तुम्ही वाट पहात असताना ज्यामुळे त्या व्यक्तीला इजा होऊ शकेल अशी कोणतीही वस्तू असेल तर ती काढून टाका.





## एपिलेप्टिक सीझर (अपस्मारातील झटका) साठी आपत्कालीन वैद्यकीय सहाय्याची गरज कधी असते ?



सामान्यपणे झटक्यांसाठी आपत्कालीन वैद्यकीय सहाय्याची गरज पडत नाही. जर पुढीलपैकी एक किंवा अनेक गोष्टी असतील तरच रुग्णवाहिका बोलवा किंवा वैद्यकीय सहाय्य मिळवा : अ) त्या व्यक्तीला पूर्वी कधीही झटका आला नसेल तर. ब) त्या व्यक्तीला झटक्यानंतर श्वास घ्यायला किंवा जागे व्हायला त्रास होत असेल तर . क) झटका 5 मिनिटांपेक्षा जास्त काळपर्यंत टिकून राहिला तर. ड) त्या व्यक्तीला पहिल्या झटक्यानंतर लगेचच पुन्हा एक झटका आला तर. इ) त्या व्यक्तीला झटक्यादरम्यान इजा झाली असेल तर फ) जर ती व्यक्ती पाण्यात असताना झटका आलेला असेल तर ग) जर त्या व्यक्तीला मधुमेह, हृदयविकार यांसारखे विकार असतील तर किंवा जर ती व्यक्ती गरोदर असेल तर.



## जर एखाद्या व्यक्तीला झटके येत असतील तर त्या व्यक्तीला एपिलेप्सी (अपस्मार) आहे हे मला कसे समजू शकेल ?



तुम्हाला त्या व्यक्तीकडे कोणत्यातरी प्रकारचे ओळखपत्र मिळू शकेल, उदा. कार्ड, ब्रेसलेट किंवा नेकलेस, ज्यात त्यांच्या आजाराबद्दलची माहिती दिलेली असेल. जर तुम्हाला सेल फोन सापडला तर त्यांच्या नातेवाइकांना बोलावायचा प्रयत्न करा. जर तुम्हाला काहीही सापडले नाही आणि त्यांना यापूर्वी झटका आला होता की नाही याबद्दल तुम्ही निश्चित नसाल तर वैद्यकीय सहाय्य बोलवा.

### References:

1. <https://www.cdc.gov/epilepsy/about/first-aid.htm>
2. <https://www.brainline.org/article/seizures-and-epilepsy-frequently-asked-questions>
3. <https://www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid/seizures##>
4. <https://epilepsyontario.org/about-epilepsy/frequently-asked-questions/>

