रुग्ण व कुटुंबीयांसाठी सोपी माहिती

एपिलेप्सी (फिट / मिरगी)



डॉ. आनंद दिवाण

कन्सल्टंट न्यूरॉलॉजिस्ट · प्रौढ व लहान मुले

मेंदू, मणका, नसा व स्नायू विकार तज्ज्ञ

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

अपॉइंटमेंटसाठी स्कॅन करा

आपल्या क्लिनिकमध्ये खालील आजारांवर उपचार होतात

- फिट / आकडी / झटके (एपिलेप्सी)
- अर्धांगवायू (पॅरालिसिस, स्ट्रोक)
- वारंवार डोके दुखणे, मायग्रेन
- चक्कर येणे, तोल जाणे
- पार्किन्सन, हात-पाय थरथरणे, हालचाली मंदावणे
- स्मरणशक्ती कमी होणे (डिमेन्शिया)
- मान व पाठदुखी, सायटिका, मणक्याचे विकार
- हात-पायांना मुंग्या येणे, जळजळ (न्यूरोपॅथी)
- स्नायूंची ताकद कमी होणे
- अपघातात मेंदूला मार लागणे
- रात्री झोप न येणे
- लहान मुलांमध्ये फिट येणे, उशिरा चालणे-बोलणे, वाढीतील अडचणी

नारायणी हॉस्पिटलमध्ये एकाच छताखाली तपासण्या

EEG · व्हिडिओ EEG · EMG / NCS · VEP · BERA · VNG (चक्कर तपासणी) · CT ब्रेन · CSF तपासणी · सर्व रक्त तपासण्या

प्रत्येकाला तपासण्यांची गरज नसते. गरज असल्यास कोणती व का, हे डॉक्टर समजावून सांगतात.

एपिलेप्सी म्हणजे काय ?

मेंदूच्या पेशी सूक्ष्म विद्युत संदेशांनी एकमेकांशी बोलतात. मेंदूत अचानक असामान्य विद्युत लहरी निर्माण झाल्यास **फिट (झटका / आकडी)** येते. थोड्या वेळासाठी हालचाली, शुद्ध, भावना किंवा वागणुकीत बदल होतो.

वारंवार फिट येण्याच्या प्रवृत्तीला **एपिलेप्सी** म्हणतात. हा मेंदूचा शारीरिक आजार आहे, मानसिक आजार नाही.



- सुमारे **१०० पैकी १** व्यक्तीला एपिलेप्सी असते — भारतात १ कोटीहून अधिक.
- कोणत्याही वयात सुरू होऊ शकते.
- योग्य औषधांनी **१० पैकी सुमारे ७** रुग्णांचे फिट पूर्ण थांबतात.

हे कशामुळे होते ?

अनेकांमध्ये कारण सापडत नाही, किंवा ते अनुवांशिक असते. ज्ञात कारणे:

- जन्माच्या वेळी मेंदूला इजा (ऑक्सिजनची कमतरता) किंवा मेंदूच्या वाढीतील दोष
- अपघातात डोक्याला मार
- स्ट्रोक व मेंदूतील रक्तस्राव
- मेंदूचे जंतुसंसर्ग — मेंदूज्वर, एन्सेफलायटिस, आणि **जंताच्या गाठी** (न्यूरोसिस्टिसर्कोसिस), भारतात खूप सामान्य
- मेंदूतील गाठ; वृद्धांमध्ये स्मृतिभ्रंश

जंताच्या गाठी टाळा

भाज्या व फळे नीट धुवा, स्वच्छ पाणी प्या, जेवणापूर्वी व शौचानंतर साबणाने हात धुवा.

लहान मुलांमध्ये तीव्र तापात एकदा आलेली फिट, साखर खूप कमी होणे किंवा दारू सोडल्यानंतरची फिट ही बहुधा एपिलेप्सी **नसते** — तरीही डॉक्टरांना दाखवा.

फिटचे प्रकार

जनरलाइज्ड फिट मेंदूच्या दोन्ही बाजूंमध्ये एकाच वेळी सुरू होते:

टॉनिक-क्लोनिक	अचानक शुद्ध हरपते, शरीर ताठ होते, नंतर हात-पायांना झटके. जीभ चावणे, लघवी होणे; नंतर गोंधळ व झोप.
ॲबसेन्स	काही सेकंद एकटक पाहणे, दिवसातून अनेकदा, बहुधा मुलांमध्ये. बऱ्याचदा लक्षात येत नाही; अभ्यासावर परिणाम.
मायोक्लोनिक	हातांना अचानक क्षणिक झटके, बहुधा सकाळी; हातातील वस्तू पडते.
ॲटोनिक	स्नायूंची ताकद अचानक जाते; व्यक्ती पडते व इजा होऊ शकते.

मोठ्या फिटनंतर

काही तास गोंधळ, झोप, डोकेदुखी व अंगदुखी जाणवणे सामान्य आहे. व्यक्तीला विश्रांती घेऊ द्या. डॉक्टरांसाठी काय घडले ते लिहून ठेवा.

फोकल (अंशतः) फिट

या मेंदूच्या एका भागात सुरू होतात. व्यक्ती शुद्धीत राहू शकते किंवा अर्धवट शुद्धीत असते. ही फिट पसरून पूर्ण (टॉनिक-क्लोनिक) होऊ शकते.

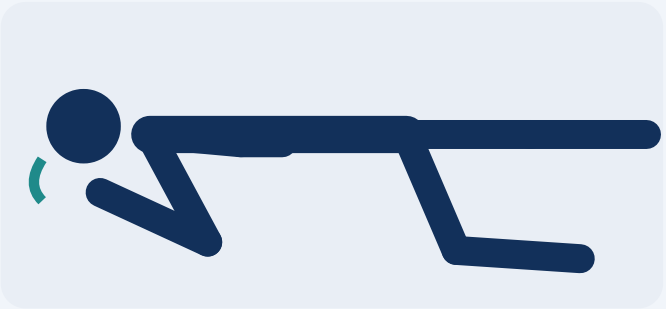
- एका हात, पाय किंवा चेहऱ्याच्या एका बाजूला झटके
- शरीराच्या एका भागात मुंग्या किंवा बधिरपणा
- नसलेल्या गोष्टी दिसणे, ऐकू येणे किंवा वास येणे
- अचानक भीती, पोटातून वर येणारी संवेदना, "हे आधी घडले आहे" असे वाटणे
- एकटक पाहताना ओठ चाटणे, चघळणे किंवा हातांनी चाचपडणे
- छातीत धडधड, घाम, श्वासात बदल

फिटसारखे दिसणारे इतर त्रास

बेशुद्ध पडणे (फेंट), साखर कमी होणे, मायग्रेन, झोपेचे विकार व ताणाशी संबंधित (डिसोसिएटिव्ह) झटके. यांचे उपचार वेगळे असल्याने योग्य निदान महत्त्वाचे.

फिट आल्यावर प्रथमोपचार

1. शांत राहा. फिट सुरू झाल्याची **वेळ पाहा**.
2. धारदार किंवा गरम वस्तू दूर करा. धोका नसल्यास व्यक्तीला हलवू नका.
3. डोक्याखाली मऊ काहीतरी ठेवा; मानेभोवतीचे घट्ट कपडे सैल करा.
4. झटके थांबल्यावर **व्यक्तीला कुशीवर वळवा** म्हणजे लाळ बाहेर येईल.
5. पूर्ण शुद्धीवर येईपर्यंत सोबत राहा; शांतपणे बोला व धीर द्या.



कुशीवर ठेवण्याची स्थिती
कुशीवर, वरचा गुडघा वाकलेला, तोंड खालच्या दिशेने

हे कधीही करू नका



तोंडात काहीही घालू नका — चमचा, बोट, कापड



हातात चावी किंवा लोखंड देऊ नका



चप्पल किंवा कांदा हुंगवू नका



व्यक्तीला दाबून धरू नका



पूर्ण शुद्धीवर येईपर्यंत पाणी, अन्न, गोळी नको



भोवती गर्दी करू नका

108 ला फोन करा / हॉस्पिटलमध्ये न्या, जर

- फिट **५ मिनिटांपेक्षा जास्त** चालू राहिली
- शुद्धीवर येण्यापूर्वी दुसरी फिट आली
- पहिल्यांदाच फिट आली
- इजा झाली, पाण्यात फिट आली, गर्भवती, मधुमेह, किंवा श्वास घेण्यास त्रास

दीर्घ फिटसाठी डॉक्टर **तातडीचे औषध** (नाकात किंवा गालात द्यायचा स्प्रे) देऊ शकतात — त्याबद्दल विचारा.

निदान कसे होते ?

पाहणाऱ्याने काय पाहिले

सर्वात महत्त्वाचा दुवा. फिट पाहिलेल्या व्यक्तीला तपासणीला सोबत आणा.

मोबाईल व्हिडिओ

सुरक्षित असल्यास फिटचा मोबाईलवर व्हिडिओ घ्या. याचा खूप उपयोग होतो.

EEG व व्हिडिओ EEG

मेंदूच्या विद्युत लहरींची नोंद, नारायणी हॉस्पिटलमध्ये. EEG नॉर्मल असला तरी एपिलेप्सी नाही असे नाही.

मेंदूचा MRI व रक्त तपासण्या

कारण शोधण्यासाठी.

EEG पूर्वी

- आदल्या रात्री किंवा सकाळी केस धुवा; **तेल लावू नका**
- नेहमीची औषधे घ्या; नेहमीप्रमाणे जेवा
- डॉक्टरांनी सांगितल्यास आदल्या रात्री कमी झोपा

औषधोपचार

फिटची औषधे मेंदूतील विद्युत लहरी शांत ठेवतात. डॉक्टर खालील गोष्टी पाहून औषध ठरवतात:

- फिटचा प्रकार, वय, व स्त्री असल्यास गर्भधारणेची शक्यता
- इतर आजार व घेत असलेली इतर औषधे

नेहमी वापरली जाणारी औषधे: लेव्हेटिरासिटाम, व्हॅल्प्रोएट, कार्बामाझेपिन, ऑक्सकार्बाझेपिन, लॅमोट्रिजिन, लॅकोसामाइड, क्लोबाझाम, फेनिटोइन. डोस कमी प्रमाणात सुरू करून हळूहळू वाढवला जातो; साधारणपणे दिवसातून २ वेळा.

औषधे घेऊनही फिट येत राहिल्यास

सुमारे ३ पैकी १ रुग्णाला **नियंत्रणास कठीण एपिलेप्सी** असते. व्हिडिओ EEG मॉनिटरिंगने फिट कुठून सुरू होते ते कळते. **एपिलेप्सी शस्त्रक्रिया** (काहींचा आजार पूर्ण बरा होतो), नस उत्तेजित करणारी उपकरणे व विशेष आहार — विशेषतः मुलांसाठी — हे पर्याय आहेत.

औषधांचे नियम

- **रोज ठरलेल्या वेळीच** घ्या. मोबाईल अलार्म व गोळ्यांची डबी वापरा.
- **अचानक कधीही बंद करू नका** — त्यामुळे सतत, जीवघेण्या फिट येऊ शकतात.
- डोस चुकला ? आठवल्यावर लगेच घ्या. पुढचा डोस जवळ असल्यास चुकलेला सोडा — दुप्पट घेऊ नका.
- औषधे संपू देऊ नका; प्रवासात जास्तीची ठेवा. शक्यतो **तीच कंपनी (ब्रँड)** वापरा.
- ताप, आजारपण व उपवासातही चालू ठेवा.
- कोणतेही नवीन औषध घेण्यापूर्वी प्रत्येक डॉक्टरांना सांगा.

दुष्परिणाम — डॉक्टरांना सांगा

सामान्य: झोप, चक्कर, थकवा, चिडचिड, वजनात बदल, केस गळणे.
तातडीचे: तापासह अंगावर पुरळ किंवा तोंड येणे, डोळे पिवळे, असामान्य काळेनिळे डाग, खूप उदासी किंवा स्वतःला इजा करण्याचे विचार.

२–३ वर्षे फिट न आल्यास काहींमध्ये डॉक्टर हळूहळू औषधे कमी करू शकतात. हे स्वतः कधीही करू नका.

स्त्रिया व एपिलेप्सी

एपिलेप्सी असलेल्या बहुतेक स्त्रिया लग्न करतात, निरोगी बाळांना जन्म देतात व स्तनपान करतात. नियोजन केल्यास हे अधिक सुरक्षित होते.



गर्भधारणेचे नियोजन न्यूरॉलॉजिस्टसोबत करा

प्रयत्न करण्यापूर्वी काही महिने आधी औषधे बदलली जाऊ शकतात.



फॉलिक ॲसिड

गर्भधारणेपूर्वीपासून, सांगितल्याप्रमाणे रोज घ्या.



व्हॅल्प्रोएट

पोटातील बाळाला हानी पोहोचवू शकते. गर्भधारणा होऊ शकणाऱ्या मुली व स्त्रियांनी, दुसरा चांगला पर्याय नाही असे न्यूरॉलॉजिस्टने ठरवले तरच घ्यावे.



गर्भनिरोधक गोळ्या

काही फिटच्या औषधांमुळे त्या निष्प्रभ होतात — योग्य पद्धत विचारा.

गर्भवती असल्याचे कळले ? **औषधे बंद करू नका** — लगेच न्यूरॉलॉजिस्टला भेटा.

आनंदाने व सुरक्षित जगा



कधीही एकटे पोहू नका



शॉवर किंवा बसून अंघोळ; बाथरूमला कडी लावू नका



आग व शेगडीजवळ काळजी; मागच्या बर्नरचा वापर



उंची, शिडी, कठडे नसलेली गच्ची टाळा



७–९ तास झोप; जागरण टाळा



दारू टाळा; चहा-कॉफी मर्यादित

- व्यायाम, खेळ, शिक्षण व नोकरी करावी — योग्य काळजी घेऊन.
- सायकल किंवा दुचाकीवर (मागे बसताना) हेल्मेट वापरा.
- फिट आल्यास काय करावे हे शिक्षक व जवळच्या सहकाऱ्यांना सांगा.

गाडी चालवणे

भारतात ड्रायव्हिंग लायसन्ससाठी अर्ज करताना एपिलेप्सी असल्याचे नमूद करावे लागते. न्यूरॉलॉजिस्टने सुरक्षित आहे असे सांगितल्याशिवाय **गाडी चालवू नका** — साधारणपणे दीर्घकाळ फिट न आल्यानंतरच.

गैरसमज व सत्य

गैरसमज	शाप, भूतबाधा किंवा पूर्वजन्मीच्या पापांमुळे फिट येते
सत्य	एपिलेप्सी हा मेंदूचा वैद्यकीय आजार आहे
गैरसमज	मांत्रिक, गंडेदोरे, ताईत यांनी बरे होते
सत्य	त्यामुळे उपचारास उशीर होतो व नुकसान होते. औषधे गुणकारी आहेत.
गैरसमज	हा संसर्गजन्य आहे; बुद्धी कमी असते
सत्य	हा पसरत नाही, व बहुतेकांची बुद्धी सामान्य असते
गैरसमज	एपिलेप्सी असलेले लग्न किंवा नोकरी करू शकत नाहीत
सत्य	ते शिकू, नोकरी करू, लग्न करू व मुले होऊ देऊ शकतात. १९९९ पासून भारतात एपिलेप्सी हे घटस्फोटाचे कायदेशीर कारण नाही.

माझी फिट डायरी

तारीख व वेळ	काय झाले	किती वेळ	डोस चुकला / कारण

कापून पाकिटात ठेवा:

मला एपिलेप्सी आहे. फिट आल्यास मला कुशीवर वळवा व सोबत राहा. ५ मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ चालल्यास 108 ला फोन करा.

नाव: _____

औषधे: _____

तातडीचा संपर्क: _____

अपॉइंटमेंटसाठी

सोमवार ते शनिवार · रविवारी बंद

नारायणी हॉस्पिटल

तपासणी, सर्व टेस्ट व ॲडमिशन

श्री वल्लभ नगर, हॉटेल छानच्या मागे, मुंबई नाक्याजवळ, नाशिक ४२२००९

तपासणी: सकाळी ११ ते दुपारी ३ · टेस्ट: सकाळी १० ते सायं. ५

हॉस्पिटल इमर्जन्सीसाठी २४ तास सुरू

☎ 0253 2224411

डॉ. आनंद दिवाण न्यूरॉलॉजी क्लिनिक

संध्याकाळची तपासणी

११, यशिका प्लाझा, सत्यम स्वीटजवळ, गोविंद नगर, नाशिक ४२२००९

तपासणी: सायं. ६ ते रात्री ८

☎ 0253 2472111

अपॉइंटमेंटसाठी स्कॅन करा

किंवा WhatsApp वर बुक करा

83900 00385 · 93702 54026

WhatsApp फक्त अपॉइंटमेंटसाठी आहे.

narayanihospitalfrontdesk@gmail.com

www.diwanneurology.com

अधिक माहिती ऑनलाइन

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

ही पुस्तिका सर्वसाधारण माहितीसाठी आहे; डॉक्टरांच्या सल्ल्याला पर्याय नाही. इमर्जन्सीमध्ये जवळच्या हॉस्पिटलमध्ये जा.