Dr. K. K. BHOI RAIPUR

मिर्गी के मरीज़ों के लिए प्राथमिक चिकित्सा क्यों महत्त्वपूर्ण है?

मिर्गी की बीमारी मस्तिष्क की एक सामान्य स्थिति है, जिसमें मरीज़ को बार-बार दौरे पड़ते हैं। मिर्गी ग्रस्त लगभग 70% व्यक्तियों के दौरे सही उपचार से नियंत्रण में आ जाते हैं। लेकिन जिन व्यक्तियों को लगातार मिर्गी के दौरे पड़ते रहते हैं, उनको मिर्गी से जुड़ी संभावित जटिलताओं का जोखिम बढ़ जाता है। मिर्गी के कारण कई बार गिरने और गंभीर चोट लगने का जोखिम होता है और कई बार यह काफी ख़तरनाक भी हो सकता है। यहां तक कि मरीज़ की मृत्यु भी हो सकती है। इसलिए मिर्गी के मरीज़ों के लिए प्राथमिक चिकित्सा बहुत महत्त्वपूर्ण होती है।

मुझे दौरों के समय प्राथमिक चिकित्सा की जानकारी होना क्यों ज़रूरी है?

लगभग 10 में से 1 व्यक्ति को उसके जीवन में दौरे कभी न कभी अवश्य पड़ते हैं। इसका मतलब दौरा पड़ना सामान्य बात है और इसलिए कभी न कभी आपको किसी ऐसे व्यक्ति की मदद करने की ज़रूरत पड़ सकती है। दौरे के वक्त प्राथमिक चिकित्सा उपलब्ध कराने का उद्देश्य है कि दौरा अपने आप खत्म होने तक मरीज़ सुरक्षित रहे और यह भी जानकारी हो कि आपातकालीन सहायता के लिए एम्ब्युलैंस कब मंगवानी चाहिए। दौरे के समय की मदद कैसे करनी चाहिए यह जानकारी अगर आपको हैं तो आप कई बार उसकी जान भी बचा सकते हैं।

दौरे और मिर्गी में क्या फ़र्क है?

इन दोनों के बीच बहुत निकट का संबंध है, लेकिन ये एक ही जैसे नहीं हैं। दौरा एक बार पड़ सकता है। जबकि मिर्गी एक न्यूरोलॉजिकल स्थिति है, जिसे दो या दो से अधिक अनप्रवोक्ड दौरों से पहचाना जा सकता है। किसी को भी दौरा पड़ सकता हैं या फ़िट आ सकती है और इसका यह मतलब नहीं कि उसे मिर्गी की बीमारी है।

मुझे केवल एक बार दौरा पड़ा – ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

एम्ब्युलेंस के लिए फ़ोन करें या किसी ऐसे व्यक्ति को बुलाएं, जो आपातकालीन कक्ष में ले जा सकें। पहली बार पड़ने वाला दौरा एक चिकित्सीय आपातकालीन स्थिति है। पहली बार दौरा पड़ना बहुत ही डरावना अनुभव साबित होता है। सबसे पहले यह समझ लें कि एक या पहला दौरा ज़रूरी नहीं कि मिर्गी का ही लक्षण हो। इसके कई अन्य कारण भी हो सकते हैं। इसलिए चिकित्सीय जांच करवाना बहुत ज़रूरी है।

यदि में किसी को दौरा पड़ते हुए देखूं तो मुझे क्या करना चाहिए?

किसी को भी दौरा पड़ने पर आपको मदद के लिए तुरंत निम्नलिखित कदम उठाना चाहिए जैसे:

- तब तक उस व्यक्ति के पास रहें, जब दौरा बंद न हो जाए और वह पूरी तरह होश में न आ जाए।
- दौरा ख़त्म होने पर व्यक्ति को किसी सुरक्षित जगह पर बैठा दें।
- एक बार व्यक्ति पूरी तरह होश में आ जाए और बात करने लायक हो जाए, उसे बहुत ही सरल भाषा में बताएं कि उसके साथ क्या हुआ था।
- मरीज़ को शांति से बैठने दें और शांति से बात करें।
- खुद भी शांत रहें और दूसरों को भी शांत रहने के लिए कहें।
- टैक्सी बुलाएं या किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें, जो मरीज़ को सुरक्षित घर पहुंचा सकें।

जनरलाइज़्ड दौरे के समय किस तरह की प्राथमिक चिकित्सा दी जानी चाहिए?

अधिकतर जनरलाइज़्ड दौरे के वक्त व्यक्ति रोता है, या गिर जाता है, कांपता है और उसका शरीर रह–रहकर झटके लेता है। उसे यह होश नहीं रहता कि उसे क्या हो रहा है। ऐसे में उसकी मदद के लिए आप ऐसा कर सकते हैं: ए) मरीज़ को आराम से ज़मीन पर लिटा दें। बी) मरीज़ को धीरे से करवट दिला दें। सी) मरीज़ के आसपास मौजूद सख्त या धारदार चीज़ें हटा दें। इससे चोट लगने का डर नहीं रहेगा। डी) उसके सर के नीचे कोई मुलायम या चपटी चीज़ रख दें जैसे जैकेट को तह लगाकर। ई) उसके चश्मे उतार दें। एफ़) गले में मौजूद टाई या कोई भी चीज़ ढीली कर दें ताकि उसे सांस लेने में तकलीफ़ न हो। जी) दौरे की अवधि को दर्ज करें। 5 से अधिक मिनट तक चलने वाले दौरे के लिए सामान्यतया आपातकालीन चिकित्सा की ज़रूरत होती है।

अगर दौरा ग्रस्त व्यक्ति व्हीलचेयर, कार या स्ट्रोलर पर मौजूद हो तो मुझे क्या करना चाहिए?

यदि व्यक्ति को व्हीलचेयर पर या कार की सीट पर या स्ट्रोलर पर दौरा पड़ जाए तो ऐसा करें:

- व्यक्ति को सीट बेल्ट बांधे हुए बैठे रहने दें (अगर उसे चोट लगने का जोखिम न हो तो)
- व्हीलचेयर को ब्रेक लगा दें।
- यदि टिल्ट व्हीलचेयर हो तो, सीट को टिल्ट कर दें और इसी स्थिति में लॉक कर दें।
- दौरा ख़त्म होने तक सर के नीचे कोई मुलायम चीज़ रख दें।
- व्यक्ति को थोड़ी सी करवट दिला दें, ताकि मुंह से निकलने वाला तरल आसानी से बाहर आ जाए।
- दौरा ख़त्म होने के बाद, यदि व्यक्ति को सांस लेने में तकलीफ़ हो या वह सोना चाहे तो उसे व्हीलचेयर से उठाकर रिकवरी स्थिति में ले आएं। यदि फिर भी सांस लेने में तकलीफ़ हो तो तुरंत एम्ब्युलेंस बुलवाएं और व्यक्ति पर कड़ी निगरानी रखें।

क्या व्यक्ति को जीभ काटने से बचाने के लिए मुझे उसकी जीभ बाहर लाकर पकड़नी चाहिए या उसके मुंह में कुछ डाल देना चाहिए?

बिल्कुल नहीं,न तो उसके मुंह को हाथ लगाएं, न ही उसके मुंह में कोई भी चीज़ डालें। इससे आप दोनों को ही चोट लग सकती है। व्यक्ति के आसपास की जगह को सुरक्षित बनाएं और ऐसी चीज़ें हटा दें, जिनसे चोट पहुंचने का डर हो। दौरा ख़त्म होने की प्रतीक्षा करें।

मिर्गी के दौरे को आपातकालीन चिकित्सा की ज़रूरत कब होती है?

आमतौर पर दौरे के लिए किसी भी आपातकालीन चिकित्सा की ज़रूरत नहीं पड़ती। उसी स्थिति में आप एम्ब्युलेंस या चिकित्सीय सहायता उपलब्ध कराएं, जब इनमें से कोई एक या अधिक बात सच हों जैसे: ए) व्यक्ति को इससे पहले कभी भी दौरा न पड़ा हो। बी) व्यक्ति को सांस लेने में तकलीफ़ हो, दौरा ख़त्म होने के बाद भी यह तकलीफ़ बनी रहे। सी) दौरा 5 से भी ज़्यादा मिनट तक चले। डी) मरीज़ को पहले दौरे के बाद दूसरा दौरा पड़ जाए। ई) दौरे के समय व्यक्ति को चोट लग जाए। एफ़) दौरा पानी के भीतर पड़ जाए। जी) व्यक्ति को अन्य चिकित्सीय समस्याएं हों जैसे डायाबिटीज़,हृदय की बीमारी या फिर वह गर्भवती हो।

मुझे कैसे पता चलेगा कि यह मिर्गी का दौरा है?

आपको व्यक्ति के शरीर पर किसी तरह के पहचान चिन्ह दिखाई दे सकते हैं जैसे कार्ड, ब्रेसलेट या नैकलेस, जो उसकी चिकित्सीय स्थिति के विषय में जानकारी दे सकते हैं। यदि व्यक्ति के पास सैलफ़ोन हो तो उसके नज़दीकी रिश्तेदार को फ़ोन करें। यदि आपको इनमें से कुछ भी न मिले और आप यह न जान पाएं कि उसे पहले भी इस तरह का दौरा पड़ा था या नहीं तो चिकित्सीय सहायता उपलब्ध कराएं।

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/