वस्तुस्थिती:

अपस्मार असलेले **65%** पेक्षा जास्त लोक योग्य उपचाराने **सहा महिन्यांत फेफरे–मुक्त** होऊ शकतात. [11]

References:

1. GBD 2016 Epilepsy Collaborators. Global, regional, and national burden of epilepsy, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. Lancet Neurol. 2019 Apr;18(4):357-375.
2. India State-Level Disease Burden Initiative Neurological Disorders Collaborators. The burden of neurological disorders across the states of India: The Global Burden of Disease Study 1990-2019. Lancet Glob Health. 2021 Aug;9(8):e1129-e1144.
3. Hu Y, Shan Y, Du Q, Ding Y, Shen C, Wang S, Ding M, Xu Y. Gender and Socioeconomic Disparities in Global Burden of Epilepsy: An Analysis of Time Trends From 1990 to 2017. Front Neurol. 2021 Apr 16;12:643450.
4. Voitiuk AA. Epilepsy: Age and gender aspects. Archives in Neurology & Neuroscience. 2019May29;3(4).
5. Epilepsy or seizures – discharge [Internet]. Available at: https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000128.htm. Accessed on Feb 13, 2023.
6. Kaur S, Garg R, Aggarwal S, Chawla SPS, Pal R. Adult onset seizures: Clinical, etiological, and radiological profile. J Family Med Prim Care. 2018 Jan-Feb;7(1):191-197.
7. Schachter SC. Seizure triggers [Internet] [Updated 2022]. Available at: https://www.epilepsy.com/what-is-epilepsy/seizure-triggers #What-are-some-commonly-reported-triggers? Accessed on Oct 20, 2022.
8. Medical management of epilepsy [Internet]. Available at: https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/epilepsy/medical-management-of-epilepsy. Accessed on Feb 13, 2023.
9. Safety at work [Internet]. Available at: https://www.epilepsy.com/preparedness-safety/staying-safe/safety-work. Accessed on Feb 13, 2023.
10. Advice for patients who have epilepsy and/or seizures [Internet] [Updated Jun 2017]. Available at: https://www.stgeorges.nhs.uk/wp-content/uploads/2015/06/AMC_SAE_01.pdf. Accessed on Oct 20, 2022.
11. Mehndiratta MM, Kukkuta Sarma GR, Tripathi M, Ravat S, Gopinath S, Babu S, Mishra UK. A Multicenter, Cross-Sectional, Observational Study on Epilepsy and its Management Practices in India. Neurol India. 2022 Sep-Oct;70(5):2031-2038.

MAT-IN-2301337-V1.0-06/2023

sanofi **Sanofi India Limited**
Sanofi House CTS No. 117-B, L&T Business Park, Saki Vihar Road, Powai, Mumbai - 400072, India.

पुरुष

sanofi

पुरुषांमध्ये अपस्मार

जागतिक स्तरावर, दर 100,000 पैकी 330 पुरुषांना अपस्माराचा त्रास होतो. [1]

भारतात 5 दशलक्षांपेक्षा अधिक पुरुष अपस्माराने ग्रस्त आहेत. [2]

सर्वसाधारणपणे, पुरुषांना फेफरे येण्याचा धोका स्त्रियांपेक्षा जास्त असू शकतो, कदाचित जोखीम घटकांच्या अधिक प्रमाणात संपर्क आल्यामुळे, जसे की: [3,4]

कामाच्या ठिकाणी डोक्याला दुखापत होण्याची शक्यता

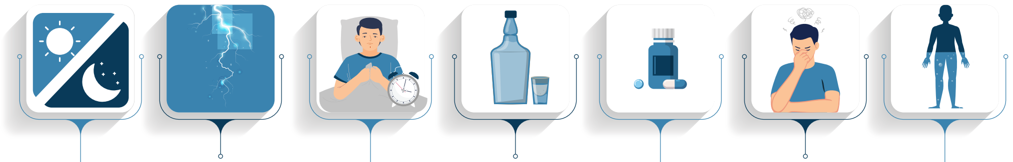
मद्याचा वापर

झोपेचा अभाव

तुम्हाला अपस्माराचा त्रास होत असेल तर, याचा अर्थ असा नाही की तुम्ही सक्रिय जीवनशैली जगू शकत नाही. तुम्ही फक्त आधीपासून नियोजन केले पाहिजे आणि संभाव्य धोके टाळले पाहिजेत. [5]

इथे काही टिपा आहेत ज्या तुम्हाला तुमच्या दैनंदिन जीवनशैलीशी जुळवून घेता येतील:

या स्थितीसाठी काय कारणीभूत ठरू शकते ते समजून घ्या आणि ते टाळा [6,7]



- दिवसाची किंवा रात्रीची विशिष्ट वेळ
- चमकणारे तेजस्वी दिवे
- झोप कमी होणे
- जास्त मद्याचा वापर किंवा मद्य प्रत्याहरण
- अंमली पदार्थ
- ताण
- निर्जलीकरण

- रक्तातील सोडियम, कॅल्शियम किंवा ग्लुकोज ची कमी पातळी
- जास्त कॅफिन
- विशिष्ट औषधांचा वापर
- घ्यायची राहिलेली औषधे
- आजार (तापासह/शिवाय)
- यकृत किंवा मूत्रपिंडाच्या समस्यांमुळे मेंदूच्या कार्यात झालेला बिघाड

दैनंदिन कामे करताना खबरदारी घ्या

डोक्याला दुखापत होऊ शकते अशी कामे करत असताना स्वतःचे संरक्षण करा, उदा. [8]

- खेळ खेळताना हेल्मेट [8]
- जे लोक उंचीवर काम करतात त्यांच्यासाठी हेल्मेट आणि कंबरेला हार्नेस [9]
- यंत्रांच्या आसपास काम करणाऱ्यांसाठी सुरक्षा रक्षक [9]

पोहताना, तुमच्या जवळ पोहता येणारा मित्र किंवा लाइफगार्ड असल्याची खात्री करा [5,10]

अशी ठिकाणे किंवा परिस्थिती टाळा ज्यामुळे तुम्ही चमकणाऱ्या दिव्यांच्या संपर्कात याल [5]

कपडे इस्त्री करताना तुमच्या आजूबाजूला कोणी असावे [10]

सार्वजनिक ट्रेन्स वापरताना पिवळ्या रेषांच्या बरेच मागे उभे रहा [10]

अपस्माराच्या उपचारासाठी लिहून दिलेली औषधे घेणे चुकवू नका. अल्कोहोल/अंमली पदार्थ टाळा कारण त्यामुळे तुमच्या शरीराचा औषधांना प्रतिसाद देण्याच्या पद्धतीत बदल होऊ शकतो. [5]