

## ਮਿਰਗੀ ਕੀ ਹੈ?

ਮਿਰਗੀ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਦੌਰੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਥੋੜ੍ਹ-ਚਿਰੀ ਬਿਜਲਈ ਹਲਚਲ ਕਾਰਨ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਸਚੇਤਤਾ, ਜਾਂ ਵਤੀਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ। ਦੋ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਦੌਰੇ ਪੈਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਵਜੋਂ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਮਿਰਗੀ 100 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ 1 ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮਿਰਗੀ ਸਭ ਜਾਤੀ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮਿਰਗੀ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



## ਦੌਰਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਫਸਟ ਏਡ

### ਝੰਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਦੌਰੇ

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ:

- ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਕੜ ਜਾਣਾ, ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਝਟਕੇ ਲੱਗਣੇ
- ਪੇਤਲੇ ਸਾਹ ਆਉਣੇ
- ਆਂਤੜੀ ਜਾਂ ਮਸਾਨੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 1-3 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਡੌਰ-ਭੌਰ ਜਾਂ ਬੱਦਲਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ। ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਿਉ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
2. ਵੇਖੋ ਕਿ ਦੌਰਾ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
3. ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉ। ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਸ 'ਤੇ ਲਿਟਾ ਦਿਉ। ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਟਾ ਦਿਉ। ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਹੇਠ ਕੋਈ ਨਰਮ ਚੀਜ਼ ਰੱਖੋ।
4. ਜੇ ਉਸ ਦੇ ਗਲ ਦੁਆਲੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਸੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰ ਦਿਉ।
5. ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਪਾਉ। ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਨਿਘਲੇਗਾ (ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਦੰਦੀ ਵੱਢ ਸਕਦਾ ਹੈ)।
6. ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੱਖੀ ਭਾਰ ਕਰ ਦਿਉ।
7. ਦੌਰੇ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹੀ ਦੇਰ ਉਸ ਕੋਲ ਰਹੋ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਉਹ ਮੁੜ ਠੀਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦਾ।



### ਅਜਿਹੇ ਦੌਰੇ ਜੋ ਝੰਜੋੜਨ ਨਾ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਡੌਰ-ਭੌਰ ਹੋਣਾ
- ਦੁਹਰਾਉ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ, ਬੁੱਲ ਚਟਕਾਰਨੇ
- ਬੇਤੁਕਾ ਤੁਰਨਾ ਅਤੇ ਬੱਦਲ ਜਾਣਾ

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 1-3 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਵਿਅਕਤੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਰਹੋ। ਦੌਰਾ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਵਕਤ ਲੰਘਾ ਲੈਣ ਦਿਉ। ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬੇਖਬਰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣ ਨਾ ਸਕੇ।
2. ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਟਾ ਦਿਉ।
3. ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬੰਦਸ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ।
4. ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਲਾਂਭੇ ਕਰੋ ਜਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਨਾ ਜਾਣ ਦਿਉ।
5. ਦੌਰੇ ਪਿੱਛੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਤਸੱਲੀ ਦੁਆਉ। ਉਦੋਂ ਤਕ ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਰਹੋ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਉਹ ਮੁੜ ਸਚੇਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।



### 911 ਕਦੋਂ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ

- ਜੇ ਝੰਜੋੜਨ ਵਾਲਾ ਦੌਰਾ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਦੌਰੇ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜੇ ਚੇਤਨਤਾ ਜਾਂ ਬਕਾਇਦਾ ਸਾਹ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਮੁੜਦਾ
- ਜੇ ਪੂਰੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੌਰੇ ਮੁੜ ਪੈਂਦੇ ਹਨ
- ਜੇ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗੀ ਹੋਵੇ
- ਜੇ ਦੌਰਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੇ

## ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਸਰਲ ਤੱਥ

1. ਮਿਰਗੀ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ
2. ਦੌਰੇ ਡੌਰ-ਭੌਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣ ਤੱਕ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਪ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
3. ਮਿਰਗੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ 'ਚ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
4. ਮਿਰਗੀ ਛੁਤਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ
5. ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਫਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਐਪਿਲੈਪਸੀ ਟੋਰੰਟੋ

Epilepsy Toronto ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਸਭ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਗੁਣਵਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸਮਰਪਤ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

- ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ
- ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਹਿਮਾਇਤੀ ਗਰੁੱਪ
- ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ

## Epilepsy Toronto

468 Queen St. East, Suite 210  
Toronto, ON M5A 1T7  
Phone: 416.964.9095 Fax: 416.964.2492  
info@epilepsytoronto.org  
www.epilepsytoronto.org

PUNJABI



facebook.com/epilepsytoronto



@epilepsytoronto



United Way Member Agency  
Charitable No. 107306912RR0001

## ਮਿਰਗੀ



ਆਉ, ਗੱਲ ਕਰੀਏ



ਐਪਿਲੈਪਸੀ ਟੋਰੰਟੋ

www.epilepsytoronto.org