

## ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੀਟ (Epilepsy Fact Sheet)

ਮਿਰਗੀ (ਐਪੀਲੈਪਸੀ) ਇਕ ਆਮ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਕ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਮੁਤਾਬਕ 12 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਪਿੱਛੇ 1 ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਦੇ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਵੇਗਾ (ਦੌਰਾ ਪਵੇਗਾ), ਅਤੇ 100 ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਅਜੇ ਵੀ ਗਲਤ ਅਰਥ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਰਗੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਸਲੀਅਤ ਜਾਣ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਮਿਰਗੀ ਕੀ ਹੈ?

ਮਿਰਗੀ ਨਰਵਿਸ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਇਕ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਿਰਗੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਸੀਜ਼ਰ ਡਿਸਓਰਡਰ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਸੀਜ਼ਰ ਕੀ ਹੈ?

ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਦੌਰਾ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਬਿਜਲਈ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਇਕ ਅਸਾਧਾਰਣ ਭਬੁਕਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੀਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਹਿੱਸਾ ਸੀਜ਼ਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਿਜਲਈ ਵਿਘਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸੀਜ਼ਰਜ਼ ਨੂੰ ਦੋ ਮੁੱਖ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ: ਆਮ ਸੀਜ਼ਰਜ਼ (ਐਬਸੈਂਸ, ਅਟੌਨਿਕ, ਟੌਨਿਕ-ਕਲੋਨਿਕ, ਮਾਈਓਕਲੋਨਿਕ) ਜਾਂ ਸੀਮਤ ਸੀਜ਼ਰਜ਼ (ਸਾਧਾਰਣ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ)। ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਸੀਜ਼ਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?

ਸੀਜ਼ਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਿਲਜ਼ੁਲ, ਸਮਝ, ਵਤੀਰੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖ਼ਬਰਦਾਰੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੀਜ਼ਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਟਿਕਟਿਕੀ ਲਾ ਕੇ ਦੇਖੀ ਜਾਣਾ, ਹਿਲਜ਼ੁਲ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਾ ਰਹਿਣਾ, ਅਜੀਬ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਆਕੜਣ ਨਾਲ ਸੁਰਤ ਨਾ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

### ਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਵਾਰਨਿੰਗ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਦੇ ਸੂਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਝਰਨਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਔਰਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਔਰਾ (ਝਰਨਾਹਟ) ਇਕ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਸੀਜ਼ਰ ਸੂਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਔਰਾ ਇਕ ਸਾਧਾਰਣ ਸੀਮਤ ਸੀਜ਼ਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਔਰਾ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਡਰ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਅਜੀਬ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਸ਼ਕ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦਾ ਸੁਆਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

### ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਕੜ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਟੌਨਿਕ-ਕਲੋਨਿਕ ਜਾਂ ਗਰੈਂਡ ਮਲ), ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਥੱਲੇ ਕੋਈ ਨਰਮ ਚੀਜ਼ ਰੱਖੋ, ਧੌਣ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਭੀੜੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਢਿੱਲੀ ਕਰ ਦਿਉ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਰਾਹ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਲੰਮੇ ਪਾਉ। ਸੀਜ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਡੌਰ-ਭੌਰ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਮਤਲਬ ਤੋਂ ਹਿਲਜ਼ੁਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸੀਮਤ) ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ, ਉਸ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਟਾ ਦਿਉ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੇਧ ਦਿਉ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ, ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਗੱਲ ਕਰੋ।

### ਕੀ ਸੀਜ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਸੀਜ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਪਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

### ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਤਕਰੀਬਨ 70 ਫੀ ਸਦੀ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ, ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਬਾਕੀ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ, ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਜਾਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਘਾਟ, ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਲੇ ਕੋਮਲ ਬਿਜਲਈ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚ ਸਟਰੋਕ, ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਰਸੋਲੀਆਂ, ਜਮਾਂਦਰੂ ਹਾਲਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੂਬਰਸ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ), ਅਤੇ ਮੈਨਿਨਜ਼ਾਈਟਸ ਜਾਂ ਐਨਸਿਫਲਾਈਟਸ (ਦਿਮਾਗੀ ਸੋਜ) ਵਰਗੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਕੀ ਮਿਰਗੀ ਵਿਰਸੇ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ?

ਮਿਰਗੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਜੈਨੇਟਿਕ ਪੱਖਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਪਰ, ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ।

## ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਲਈ ਜਿਹੜਾ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸੀਜ਼ਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਦੂਜਾ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕਾ ਇਲੈਕਟਰੋਇਨਸੈਫਲੋਗ੍ਰਾਫ (ਈ ਈ ਜੀ) ਹੈ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਖੋਪਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਬਾਰੀਕ ਤਾਰਾਂ (ਇਲੈਕਟਰੋਡਜ਼) ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗੀ ਤਰੰਗਾਂ ਖਾਸ ਨਮੂਨੇ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਈ ਈ ਜੀ ਮਿਰਗੀ ਲਈ ਕਾਰਨ ਨਾ ਦਿਖਾਏ ਤਾਂ ਸੀ ਟੀ ਜਾਂ ਐੱਮ ਆਰ ਆਈ ਸਕੈਨ ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਿਆਂ, ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸੀਜ਼ਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਟੀਚਾ ਸੀਜ਼ਰਜ਼ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਲਾਜਾਂ ਵਿਚ ਮਿਰਗੀ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਸਰਜਰੀ, ਵੇਗੱਸ ਨਰਵ ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਕੀਟੋਜੈਨਿਕ ਖੁਰਾਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਸੀਜ਼ਰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਨੇਮ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸੀਜ਼ਰਜ਼ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਸ਼ਾਇਦ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।

## ਕੀ ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਕੋਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ, ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਤਕਰੀਬਨ 70 ਫੀ ਸਦੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੀਜ਼ਰ, ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ, ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ, ਸੀਜ਼ਰ ਘਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਮੁਤਾਬਕ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਿਰਗੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਹਟ ਜਾਵੇਗੀ।

## ਕੀ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਧੀਆ ਕਿੱਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਜੋਬ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਲਾਹੇਵੰਦ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

## ਕੀ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੀਜ਼ਰ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ। ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ, ਮੋਟਰ ਵਹੀਕਲ ਬਰਾਂਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਦੇਵੇਗੀ ਜੇ ਉਸ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਸੀਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲਗਾਤਾਰ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।

## ਕੀ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਪਰ, ਇਹ ਸੀਜ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਹੱਦ, ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਕੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਕੀ ਮਿਰਗੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ?

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁੱਸਾ, ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ, ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ)। ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬੇਆਸਰਾ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਿਰਗੀ ਕਾਰਨ ਨਿੱਜੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਨਾਮ ਯੋਗ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣ ਦੀ ਅਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਨਿਕਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਕੀ ਮਿਰਗੀ ਬੁੱਧੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ?

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਆਮ ਆਬਾਦੀ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ; ਪਰ ਮਿਰਗੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਮਿਰਗੀ ਨੇ ਅਲਫਰਡ ਨੋਬਲ, ਜੂਲੀਅਸ ਸੀਜ਼ਰ, ਚਾਰਲਸ ਡਿਕਨਜ਼, ਸਿਕੰਦਰ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਵੇਲੇ ਮਿਰਗੀ ਨਾਲ ਕਾਮਯਾਬ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ।

## ਕੀ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚਮਕਵੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਫੋਟੋਸੈਂਸਿਟਿਵ ਹੋਵੇ (ਲਾਈਟ ਨਾ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ) ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਪੀਡ ਅਤੇ ਚਮਕ 'ਤੇ ਟਿਮਟਿਮਾਉਂਦੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਫੋਟੋਸੈਂਸਿਟਿਵ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਈ ਈ ਜੀ 'ਤੇ ਖਾਸ ਅਨੇਮ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚ

ਸੀਜ਼ਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ, ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ, ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ, ਮਾਹਵਾਰੀ/ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ, ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

**ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਫਰਕ ਪਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਬੀ ਸੀ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?**  
ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇ ਕੇ ਜਾਂ ਮਾਇਕ ਮਦਦ ਕਰਕੇ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

2009 ਵਿਚ ਛਾਪੇ ਜਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਹੋਇਆ (ਆਈ ਐੱਚ)

ਤੁਸੀਂ ਬੀ ਸੀ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।  
#2500-900 West 8<sup>th</sup> Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5  
ਫੋਨ: (604) 875-6704 ਫੈਕਸ: (604) 875-0617 [info@bcepilepsy.com](mailto:info@bcepilepsy.com) [www.bcepilepsy.com](http://www.bcepilepsy.com)