

## ਸੀਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਫਸਟ ਏਡ (Seizure Types and First Aid)

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦਾ (ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ) ਦੇਖਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਸੀਜ਼ਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਗਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਕਰੀਬਨ 12 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਪਿੱਛੇ 1 ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਦੇ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਜਵਾਨ, ਬੁੱਢਾ, ਤੰਦਰੁਸਤ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੀਜ਼ਰ ਦੀਆਂ 20 ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਮਿਰਗੀ (ਮੁੜ ਮੁੜ ਦੌਰੇ ਪੈਣ) ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦੇ 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। ਇਹ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਕਿ ਸੀਜ਼ਰਜ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਸੀਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

### ਆਮ ਸੀਜ਼ਰ

ਸੀਜ਼ਰ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਸੀਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ	ਪੋਸਟਿਕਟਲ (ਸੀਜ਼ਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ	ਫਸਟ ਏਡ/ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
ਐਬਸੈਂਸ (ਪੈਟਿਟ ਮਲ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਝਾਕੀ ਜਾਣਾ</li> <li>ਸੂਝ ਨਾ ਰਹਿਣਾ</li> <li>ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ</li> <li>ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਛੱਪਰ ਹਿਲਣਾ</li> <li>ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਖਤਮ ਹੋਣਾ</li> <li>ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 2 ਤੋਂ 15 ਸਕਿੰਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਸੀਜ਼ਰ ਦਾ ਕੋਈ ਚੇਤਾ ਨਹੀਂ</li> <li>ਝਟਪਟ ਕਾਰਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੁਹਰਾਉ ਜਾਂ ਦਿਉ ਜਿਹੜੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਖੁੰਝਾ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ</li> </ul>
ਟੌਨਿਕ-ਕਲੋਨਿਕ (ਗਰੈਂਡ ਮਲ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਇਕ ਦਮ ਬੇਸੁਰਤ ਹੋਣਾ</li> <li>ਡਿਗਣਾ</li> <li>ਸਰੀਰ ਆਕੜਨਾ</li> <li>ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਹਿਲਣਾ - ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਹਿਲਦਾ ਹੈ</li> <li>ਓਪਰੇ ਸਾਹ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਰਾਲਾਂ ਵਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ</li> <li>ਚਮੜੀ ਪੀਲੀ ਜਾਂ ਨੀਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ</li> <li>ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 3 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਸੀਜ਼ਰ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਯਾਦ ਨਹੀਂ</li> <li>ਭੰਬਲਭੂਸਾ</li> <li>ਸਿਰਦਰਦ</li> <li>ਥਕੇਵਾਂ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਸਿਰ ਨੂੰ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾਉ</li> <li>ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਰ੍ਹੇ ਕਰ ਦਿਉ</li> <li>ਹਵਾ-ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਇਕ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਪਾ ਦਿਉ</li> <li>ਫੜੋ ਨਾ</li> <li>ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਨਾ ਪਾਉ (ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਰੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੰਦ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ)</li> <li>ਸੁਰਤ ਆਉਣ 'ਤੇ ਦੋਸਤਾਨਾ ਰਹੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉ</li> <li>ਜੇ ਸੀਜ਼ਰ 5 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੰਟ ਰਹੇ, ਪਹਿਲਾਂ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ</li> </ul>
ਅਟੌਨਿਕ (ਡਰੌਪ ਅਟੈਕਸ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਇਕ ਦਮ ਬੇਸੁਰਤ ਹੋਣਾ</li> <li>ਪੱਠੇ ਦੀ ਆਕੜ ਅਚਾਨਕ ਨਰਮ ਪੈਣਾ (ਸਿਰ ਡਿਗਣਾ, ਡਿਗਣਾ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਸੀਜ਼ਰ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਯਾਦ ਨਹੀਂ</li> <li>ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 1 ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣਾ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਜੇ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ</li> </ul>
ਮਾਇਓਕਲੋਨਿਕ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਸੁਰਤ ਨਾ ਗੁਆਚਣਾ</li> <li>ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਸੁੰਗੜਨਾ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਛੇਤੀ ਹੀ ਕਾਰਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰੋ</li> </ul>

## ਸੀਮਤ ਸੀਜ਼ਰ

ਸੀਜ਼ਰ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਸੀਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ	ਪੋਸਟਿਕਟਲ (ਸੀਜ਼ਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ	ਫਸਟ ਏਡ/ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
ਸਾਧਾਰਣ ਸੀਮਤ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਸੁਰਤ ਨਾ ਗੁਆਚਣਾ</li> <li>ਸੰਵੇਦਨਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ (ਮੁਸ਼ਕ, ਆਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਜਾਂ ਬੁਣਬੁਣੀ ਆਉਣਾ) ਜਾਂ</li> <li>ਮਾਨਸਿਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ (ਡਰ ਲੱਗਣਾ, ਡੇਜਾ ਵੂ, ਜਾਂ ਵਹਿਮ ਹੋਣਾ), ਜਾਂ</li> <li>ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਝੰਜੋੜੇ ਮਾਰਨਾ)</li> <li>ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੋਂ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਭਵ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣਾ</li> <li>ਟੌਨਿਕ-ਕਲੋਨਿਕ ਜਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸੀਮਤ ਸੀਜ਼ਰ ਵਿਚ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰੋ</li> </ul>
ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸੀਮਤ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਸੁਰਤ 'ਚ ਵਿਗਾੜ</li> <li>ਅਕਸਰ ਝਾਕੀ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ</li> <li>ਬੇਮਤਲਬ ਇੱਕੋ ਚੀਜ਼ ਦੁਹਰਾਈ ਜਾਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਹੱਥ ਨੂੰ ਮਰੋੜਨਾ, ਬੁੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਚੱਟਣਾ, ਘੁੰਮੀ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਗੱਲ ਦੀ ਸਮਝ ਨਾ ਆਉਣਾ</li> <li>ਬੇਢੰਗਾ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਬੌਂਦਲਣਾ</li> <li>ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 1 ਤੋਂ 3 ਮਿੰਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਸੀਜ਼ਰ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਯਾਦ ਨਹੀਂ</li> <li>ਭੰਬਲਭੁਸਾ</li> <li>ਥਕੇਵਾਂ</li> <li>ਟੌਨਿਕ-ਕਲੋਨਿਕ ਸੀਜ਼ਰ ਵਿਚ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੋਲੋ</li> <li>ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦਿਉ</li> <li>ਪੂਰੀ ਸੁਰਤ ਆਉਣ ਤੱਕ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹੋ</li> <li>ਜੇ ਸੇਫਟੀ ਕਾਰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫੜੋ ਨਾ</li> <li>ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਕਸੀ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ</li> <li>ਜੇ ਪੂਰੀ ਸੁਰਤ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ</li> </ul>

ਬਹੁਤੇ ਸੀਜ਼ਰ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਜਾਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸੀਜ਼ਰ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਲੜੀ ਵਿਚ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੀਜ਼ਰ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰਤਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਟੈਟਸ ਐਪੀਲੈਪਟੀਕਸ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਤ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ। ਆਪਣੀ ਆਮ ਸੂਝ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਰਤਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸੀਜ਼ਰਜ਼, ਫਸਟ ਏਡ, ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਤੱਥਾਂ, ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [www.bcepilepsy.com](http://www.bcepilepsy.com) 'ਤੇ ਬੀ ਸੀ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੁਲਾਈ 2009 ਵਿਚ ਛਾਪੇ ਜਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਹੋਇਆ (ਈ ਬੀ)

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)