

मिर्गी

का यौगिक प्रबंधन



मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली-110 001

मिर्गी

मिर्गी एक चिरकारी मस्तिष्क विकार है जिसे बार—बार अकारण दौरों से भी जाना जाता है जिसे फिट भी कहा जाता है। यह दौरे मस्तिष्क में असामान्य, अत्यधिक तुल्यकालिक न्यूरोनल गतिविधि के कारण सामने आने वाले क्षणिक चिह्न और लक्षण हैं। मिर्गी के सभी प्रकार जीवन पर्यंत रहने वाले नहीं हैं, कुछ रूप बचपन के विशेष चरणों तक सीमित हैं। मिर्गी को एक ही विकार के रूप में समझने की अपेक्षा विविध लक्षणों के साथ सिंड्रोम के एक समूह के रूप में देखा जाना चाहिए, लेकिन इन सभी में मस्तिष्क में असाधारण, असामान्य तरंगीय गतिविधि शामिल होती है।

दौरे शब्द का अर्थ सावधानी से मिर्गी से अलग होना चाहिए। मिर्गी एक एकल रोग इकाई के बजाय एक नैदानिक घटना को संदर्भित करती है क्योंकि मिर्गी के कई रूप और कारण हैं।

मिर्गी के मुख्य लक्षण

मिर्गी के मुख्य लक्षण बार—बार पड़ने वाले दौरे हैं। मस्तिष्क के प्रभावित क्षेत्र के आधार पर दौरे के कई प्रकार होते हैं।

मस्तिष्क के भीतर उत्पत्ति के आधार पर दौरे को आंशिक या सामान्यीकृत के रूप में वर्णित किया जा सकता है। आंशिक दौरे में केवल मस्तिष्क का एक स्थानीयकृत भाग शामिल होता है जबकि सामान्यीकृत दौरे में मस्तिष्क के दोनों संपूर्ण गोलार्ध शामिल होते हैं। 'माध्यमिक सामान्यीकरण' शब्द का उपयोग आंशिक दौरे का वर्णन करने के लिए किया जा सकता है जो बाद में पूरे मस्तिष्क में फैलता है।

उद्दे लक कारक

मिर्गी वाले किसी व्यक्ति या कुछ विशिष्ट सिंड्रोम से पीड़ित व्यक्ति के लिए कुछ पर्यावरणीय कारकों से दौरों की संभावना में वृद्धि हो सकती है, उदाहरण के लिए—

- सुप्तावस्था में होना
- सोने और जागने के मध्य की स्थिति
- थकान और अनिद्रा
- बीमारी
- कब्ज
- माहवारी

- तनाव अथवा व्यग्रता
- शराब पीना
- अत्यधिक चमक वाली तस्वीरें

मस्तिष्क के भीतर उत्पत्ति के आधार पर दौरे को आंशिक या सामान्यीकृत के रूप में वर्णित किया जा सकता है।

आंशिक दौरे

इस प्रकार के दौरे में मस्तिष्क का केवल एक लघु भाग शामिल होता है, जहां सामान्यीकृत दौरे में मस्तिष्क के पूरे गोलार्ध शामिल होते हैं। 'माध्यमिक सामान्यीकरण' शब्द का उपयोग आंशिक दौरे का वर्णन करने के लिए किया जा सकता है जो बाद में पूरे मस्तिष्क में फैलता है।

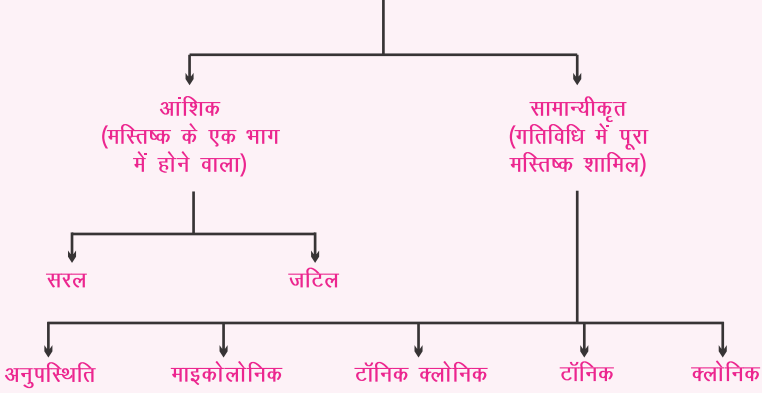


सामान्यीकृत दौरे

सामान्यीकृत दौरे शरीर पर प्रभाव के अनुसार विभाजित किए जाते हैं लेकिन सभी में अचेतनता शामिल होती है। उन्हें उनके व्यावहारिक प्रभावों के आधार पर कई श्रेणियों में उप-वर्गीकृत किया जा सकता है—

- अनुपस्थिति के दौरे में चेतना में एक रुकावट शामिल है, जहां जब्ती का सामना करने वाला व्यक्ति थोड़ी देर के लिए (आमतौर पर 30 सेकेण्ड के लिए) खोखला और अप्रतिक्रियाशील लगता है। इस दौरान मांसपेशियां मामूली रूप से हिल सकती हैं।
- माइकोलोनिक दौरे में बहुत ही अल्पकालिक मांसपेशी संकुचन शामिल है और जिसका परिणाम मांसपेशियों या मांसपेशी समूहों के झटके से गतिविधि हो सकती है।
- क्लोनिक दौरे माइकोलोनस दौरे हैं जिनकी नियमित रूप से 2–3 प्रति सेकंड की दर पर आवृत्ति होती है।
- टॉनिक क्लोनिक दौरे में मांसपेशियों का एक प्रारंभिक संकुचन होता है, जिसमें जीभ को काटना, मूत्र अरसंयम और सांस लेने की अनुपस्थिति हो सकती है। इसके बाद रिदमिक मांसपेशी का संकुचन होता है। इस तरह के दौरे को आम तौर पर 'मिरगी का दौरा' कहा जाता है।

दौरे का वर्गीकरण



लगातार पड़ने वाले दौरे

स्टेटस एपिलेप्टिकस ऐसी गतिविधि है जिसमें लगातार दौरा पड़े और उनके मध्य चेतना की कोई स्थिति न हो। यदि इस प्रकार के दौरे लगातार पड़ें, तो यह जानलेवा हो सकता है यदि ऐसी शंका हो तो आपातकालीन चिकित्सा सहायता को तुरंत बुलाया जाना चाहिए।

<p>नवजात शिशु</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ प्रसवकालीन हाइपोक्सिया और इस्कमिया ◆ इंट्राक्रानियल रक्तस्राव और आघात ◆ तीव्र सीएनएस संक्रमण ◆ अनुवांशिक विकार ◆ दवा बंद करने के उपरांत ◆ विकास संबंधी विकार ◆ मेटाबोलिक गड़बड़ी
<p>शिशु और बच्चे (1 माह से 12 वर्ष)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ज्वर दौरे ◆ सीएनएस संक्रमण ◆ विकास संबंधी विकार ◆ आघात ◆ अज्ञातहेतुक ◆ अनुवांशिक विकार

<p>किशोर (12–18)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ अनुवांशिक विकार ◆ संक्रमण ◆ मस्तिष्क का ट्यूमर ◆ नशीले पदार्थों का प्रयोग ◆ अज्ञातहेतुक
<p>कम आयु के व्यस्क (18–35 वर्ष)</p> <p>अधिक आयु वर्ग (35 वर्ष से अधिक)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ट्रामा ◆ शराब पीना बंद करने के बाद ◆ नशीले पदार्थों का प्रयोग ◆ मस्तिष्क का ट्यूमर ◆ अज्ञातहेतुक ◆ रक्त धमनी का रोग ◆ मस्तिष्क का ट्यूमर ◆ शराब पीना बंद करने के बाद ◆ चयापचयी विकार ◆ अल्जाइमर रोग और अन्य अपक्षयी सीएनएस रोग ◆ अज्ञातहेतुक

मिर्गी का प्रबंधन

आहार संबंधी प्रबंधन

एंटीएपीलेप्टिक दवाओं से पहले इस्तेमाल किए जाने वाले उपचारों में से केटोजेनिक आहार एक था। केटोजेनिक आहार में कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन कम तथा वसा अधिक मात्रा में होती है और मस्तिष्क की रासायनिक संरचना को बदलने के माध्यम से दौरे की संभावना को कम कर सकता है। हालांकि एक उच्च वसा युक्त आहार गंभीर स्वास्थ्य स्थितियों जैसे मधुमेह और हृदय रोग से जुड़ा होता है, इसलिए आमतौर पर इसकी सिफारिश नहीं की जाती है। एक केटोजेनिक आहार को ऐसे बच्चों के लिए सलाह दी जाती है जिनको नियंत्रित करना कठिन होता है और जो एंटीएपीलेप्टिक दवाओं से लाभ प्राप्त नहीं कर पाते। इस आहार के माध्यम से कुछ बच्चों में दौरे की संख्या कम होती दिखाई दी है। इसका उपयोग केवल आहार विशेषज्ञ की सहायता से मिर्गी विशेषज्ञ की देखरेख में किया जाना चाहिए।

- ◆ अपने खाने की आदतों को नियमित करें। भोजन को न छोड़ें।
- ◆ एक दिन में पर्याप्त मात्रा में जलग्रहण करें।
- ◆ मसालेदार और जंक भोजन से बचें।
- ◆ आलू और चावल के अधिक ग्रहण से बचें।

मिर्गी का यौगिक प्रबंधन

यौगिक प्रबंधन

योग शरीर और मस्तिष्क की अतिसक्रियता को कम करने में सहायक होता है। योग का नियमित अभ्यास, दौरे की बारंबारता को और कुछ मामलों में उसकी तीव्रता को कम करने में सहायक हो सकता है। योग औषधियों के साथ प्रयोग किया जाने वाला सर्वश्रेष्ठ अनुपूरक उपचार हो सकता है।

मिर्गी के प्रबंधन में सहायक अभ्यास हैं—

क्रियाएँ: जल नेति, सूत्रनेति

यौगिक सूक्ष्म व्यायाम: बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक, मेधा शक्ति विकासक, उच्चारण शक्ति तथा विशुद्धि चक्र शुद्धि क्रिया

यौगिक स्थूल व्यायाम: ऊर्ध्वगति

योगासन: उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, वज्रासन, वक्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, गोमुखासन, भुजंगासन, ताड़ासन, कटिचक्रासन, शवासन।

प्राणायाम : नाडीशोधन, चन्द्रनाडी प्राणायाम, उज्जायी, शीतली और भ्रामरी।

बंध: जालंधर बंध

ध्यान: श्वास के प्रति सजगता, ओ३म् ध्यान और प्रभावित भाग पर केंद्रित निर्देशित ध्यान

विशेष अभ्यास: योग निद्रा

यौगिक आहार (भिताहार): कम तेल, मसाले और नमक वाला क्षारीय भोजन

नोट: विपरीत मुद्राओं (जिनमें सिर के बल खड़े होना शामिल हो) और अतिवातायनता संबंधी अभ्यास से बचा जाए।

डिस्क्लेमर—यह योग के जरिए रोग के प्रबंधन के लिए सामान्य जानकारी है। इसे उपचार हेतु पर्चे के रूप में न समझा जाए।

मिर्गी के प्रबंधन हेतु यौगिक अभ्यास



जलनेति



सूत्रनेति



ताड़ासन



कटिचक्रासन



उत्तानपादासन



अर्धहलासन



पवनमुक्तासन



वज्रासन



शशकासन



अर्धमत्स्येन्द्रासन



गोमुखासन



भुजंगासन



शवासन



नाडीशोधन प्राणायाम



भ्रामरी प्राणायाम



ध्यान

मिर्गी का यौगिक प्रबंधन



बिक्री के लिए नहीं, मुफ्त प्रचार सामग्री



अधिक जानकारी के लिए कृपया सम्पर्क करें :

निदेशक

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली-110 001

फोन : 011-23730417-18, 23351099, टेलीफैक्स : 011-23711657

ई-मेल : dir-mdniy@nic.in वेबसाइट : yogamdniy.nic.in