- औषधिको साथसाथै निम्न कुरामा ध्यान दिनु पर्ने हुन्छ ;
- यस्तो रोग लागेका व्यक्तिले कुनै नशालु पदार्थ सेवन गर्नु हुदैन ।
- कुनै पनि बेला र ठाउँमा रोग निस्कन सक्ने हुनाले छारे रोगका बिरामीले आगो, पानी, छाँगो, भीर, उचाइ र मेसिनरी चीजदेखि सतर्क हुनुपर्दछ। सुरुको अवस्थामा यस्ता चिजदेखि टाडै रहनु बेस हुन्छ ।
- छारे रोगका बिरामीले भोको बस्ने या निद्रा मार्ने गर्नु हुदैन र समयमा खाने, सुत्ने गर्नुपर्दछ ।
- छारे रोगबाट पीडित महिलाहरु विवाह गर्न सक्छन्, र अन्य महिलाहरु सरह सामान्य जीवन बिताउन सक्छन् तर छारे रोगको औषधि राम्रोसँग गर्नुपर्दछ । विवाह गरिदिँदैमा यो रोग निको हुँदैन ।
- छोपेको बेलामा जुत्ता सुँघाउने र साँचो हातमा राखिदिने गर्नु हुदैन । छारे रोगमा छोप्ने एक देखि तीन मिनेट भन्दा बढी हुँदैन र आफै रोकिन्छ ।
- यो रोग एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दैन र सँगै बस्दा, सुत्दा या जुठो खाँदा अर्को व्यक्तिलाई कुनै असर गर्दैन ।

NEPAL
Centre for Mental Health & Counselling-Nepal

मानसिक स्वास्थ्य तथा परामर्श केन्द्र - नेपाल

पो.ब.नं. ५२९५, थापाथली काठमाडौ
फोन नं : ०१-४१०२०३७, ४२२६०४१
फ्याक्स नं. ०१-४१०२०३८
ईमेल: cmcnepal@wlink.com.np
Website: www.cmcnepal.org.np

छारे रोग
Epilepsy

मानसिक स्वास्थ्य तथा परामर्श केन्द्र - नेपाल

छारे रोग भनेको के हो ?

छारे रोग भनेको मस्तिष्कबाट उत्पन्न हुने एक प्रकारको रोग हो। यस रोगमा, मगजमा क्षणिक खराबी उत्पन्न हुन्छ जसको कारण होस हराउने, लड्ने, बेहोस हुने, कम्पन हुने, चोटपटक लाग्न सक्ने हुन्छ। यस रोगलाई ठाउँ अनुसार छारे रोग, मृगी रोग, बाखे रोग, चरिफाई जस्ता विभिन्न नामले पनि चिनिन्छ। छारे रोग मानसिक रोग भने होइन।

छारे रोग लाग्नुका कारणहरु :

६०-७०% छारे रोगका रोगीहरुमा रोगको कारण थाहा नभएता पनि, अन्य कारणहरु निम्न रहेका छन् :

- मस्तिष्कमा संङकमण (Infection) जस्तै मेनिनजाइटिस, इनसेफालाइटिस
- विभिन्न कारणले टाउकोमा चोट लागेर (Head injury)
- ब्रेन ट्यूमर (Brain tumor)
- मस्तिष्कमा रक्तश्राव भएर (Brain hemorrhage)
- नाम्लेजुका (Tapeworm) को अण्डा मस्तिष्कमा संङकमण हुँदा (Neurocysticercosis)
- अत्यधिक मदिरा सेवन (Rum fits or alcohol withdrawal fits)
- कहिलेकाही वंशाणुगतको कारणले पनि हुन सक्छ।

छारे रोग कसरी चिन्ने ?

- अचानक बेहोस हुने,
- बेहोस भएर लड्दा घाउ/चोटपटक लाग्ने,
- बेहोस हुदा जिब्रो वा गालामा टोकिएर घाउ हुने ,
- शरीर अररो हुने र कम्पन हुने,
- मुखबाट फिँज निस्कने,
- निदाएको बेलामा पनि बेहोस हुन सक्ने,
- बेहोस भएको बेलामा कहिलेकाहीँ कपडामै पिसाब वा दिसा हुन सक्ने,
- १-३ मिनेट सम्म छोप्ने,
- छोपेको बेलाको कुनै कुरा याद नहुने,
- होसमा आएपछि कसै कसैलाई टाउको दुख्ने, जीउ दुख्ने र बान्ता समेत हुन सक्ने,
- अप्ठेरो ठाउँ या आगोको नजिक छोप्दा चोटपटक लागी अङ्गभङ्ग भएको या पोलेको पनि हुन सक्छ।

छारे रोगले छोपेको बेलामा उनका परिवार वा साथीले के गर्नु उपयुक्त हुन्छ ?

- विरामीको वरिपरि चोटपटक लाग्न सक्ने कुनै सामान छ भने हटाउने।
- शरीरमा कम्पन्न (Convulsion) भएको बेलामा बल प्रयोग गरेर रोक्ने प्रयास नगर्ने।
- बेहोस भएको बेलामा मुखमा पानी वा खानेकुरा नहाल्ने।
- काम्न छोडेपछि कोल्टे पारेर सुताउने।
- मुखमा चम्चा आदि हाली मुख खोल्ने प्रयास नगर्ने।
- विरामी केही छिन मै होसमा आउँछन् धैर्य गर्ने।
- नजिकैको अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा जचाउन लैजाने।

यस्तो समस्या भएको व्यक्ति देखेमा के गर्ने ?

- छारे रोगको उपचार समयमै भएमा पुरै निको हुन सक्छ तसर्थ यस्ता समस्या भएका व्यक्ति देखेमा नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा लैजानु पर्दछ।
- उपचार निरन्तर र लामो हुन्छ। एक दिन पनि नबिराईकन पछिल्लो पटक छोपेको मितिले कम्तीमा पनि तीन देखि पाँच बर्षसम्म औषधिसेवन गरिरहनु पर्दछ। यो रोगको उपचार साधारण स्वास्थ्य चौकीमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीबाट पनि सम्भव हुन्छ।

याद राख्नु पर्ने कुराहरु:

- छारे रोग अन्य रोग जस्तै हो। यस रोगको औषधि उपचार गर्नु पर्दछ।
- यो रोग दैवी शक्ति, भुतप्रेत, बोक्सी आदिको असरले निस्कने होइन। फुक्ने, बुटी बाँध्ने, पुजा गर्ने आदि कामबाट यो रोग निको हुँदैन।
- छोप्ने क्रम रोकिएपछि पनि औषधि सेवन टुटाउनु हुदैन।