epilepsy action

مرگی: تعارف

epilepsy.org.uk

اپی لیپسی ایکشن ہیلپ لائن: 0808 800 5050

ایپی لیپسی ایکشن – ساتھ مل کر ہم زندگیاں بدل سکتے ہیں

ہم ساتھ مل کر علم اور اعتماد حاصل کرنے میں زیادہ سے زیادہ لوگوں کی مدد کر سکتے ہیں تاکہ وہ مرگی کے ساتھ بہتر زندگی گزار سکیں۔ ہم بیداری لا سکتے ہیں، تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگ مرگی کو سمجھ سکیں۔

ساتھ ملکر ہم:

- ماہرانہ معلومات اور مشورہ فراہم کر سکتے ہیں، تاکہ مرگی سے متاثر ہونے والے ہر فرد کو وہ اعانت مل سکے جس کی انہیں مرگی کے ساتھ بہتر زندگی گزارنے کے لیے ضرورت پڑتی ہے
- مقامی پروگرام اور اعانت کے گروپ چلا سکتے ہیں، تاکہ کم سے کم لوگوں کو ہی اکیلے مرگی کا سامنا کرنا پڑے
- مہم چلا کر اس بات کو یقینی بنانے میں مدد کر سکتے ہیں کہ صحت کی خدمات اور قومی پالیسیاں مرگی کے ساتھ زندگی گزارنے والے ہر فرد کی ضروریات کو مدنظر رکھتی ہیں

صرف آپ کے تعاون سے اس زندگی بدلنے والے کام کو ممکن بنایا جا سکتا ہے۔

براہ کرم آج ہی عطیہ کریں۔
آپ ایپی لیپسی ایکشن کے لیے فنڈ اکٹھا کرنے والی ٹیم کو 0113 210 8851 پر کال کر سکتے ہیں یا epilepsy.org.uk/donate پر آن لائن عطیہ دے سکتے ہیں۔ آپ ایپی لیپسی ایکشن میں شامل ہو کر مرگی کی تمام تازہ ترین خبروں اور معلومات سے بھی باخبر رہ سکتے ہیں۔ رکنیت صرف £1 فی مہینہ سے شروع ہوتی ہے - آج ہی 0113 210 8800 پر کال کرکے شامل ہوں یا epilepsy.org.uk/join پر آن لائن سائن اپ کریں۔

شکریہ

Registered with FUNDRAISING REGULATOR

مضمون

تعارف	4
مرگی کیا ہے؟	4
مرگی کتنی عام ہے؟	5
مرگی کے اسباب کیا ہیں؟	5
مرگی کے دورے کیا ہیں؟	6
مرگی کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟	7
مرگی کا علاج کیا ہے؟	8
میں اپنی مرگی کو کیسے کنٹرول کر سکتا ہوں؟	10
کیا مجھے بچے ہو سکتے ہیں؟	14
میں کیسے محفوظ رہ سکتا ہوں؟	15
کیا مرگی کی وجہ سے میری موت ہو سکتی ہے؟	16
کیا میں ڈرائیو کر سکتا ہوں؟	17
کیا مرگی میں مبتلا ہونا مجھے کچھ کاموں کو کرنے سے روک دے گا؟	18
میرے قانونی حقوق کیا ہیں؟	18
کیا میں مرگی کی وجہ سے کسی مراعات کا مستحق ہوں؟	19

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

تعارف

اگر آپ یا آپ کے کسی زیر نگہداشت شخص میں مرگی کی تشخیص ہوئی ہے، تو پھر یہ معلومات آپ کے لیے اہم ہیں۔ مرگی کیا ہے اور اس کا علاج کیسے کیا جاتا ہے، یا اس کیفیت کے ساتھ زندگی گزارنے کے بارے میں آپ کے ذہن میں سوالات ہوسکتے ہیں۔ ہمیں امید ہے کہ یہ کتابچہ ان میں سے کچھ سوالات کے جوابات دینے میں مددگار ثابت ہوگا۔

ہم نے مرگی کے شکار لوگوں سے پوچھا کہ اس کیفیت کے ساتھ زندگی گزارنے کا ان کا تجربہ کیا ہے، اور وہ کسی ایسے شخص کو کیا مشورہ دیں گے جس میں ابھی اس کی تشخیص ہوئی ہے۔ آپ اس پورے کتابچے میں ان کے تبصرے پڑھ سکتے ہیں۔

اگر آپ اس کتابچے میں درج کسی بھی معلومات کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں، یا مرگی کے بارے میں کسی سے بات کرنا چاہتے ہیں، تو ایپی لیپسی ایکشن ہیلپ لائن آپ کے لیے دستیاب ہے۔ ہم سے رابطہ کرنے کے طریقوں کے لیے صفحہ 27 دیکھیں۔

مرگی کیا ہے؟

مرگی دماغ کو متاثر کرنے والی کیفیت کا نام ہے۔ جب آپ کو مرگی ہوتی ہے، تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ میں مرگی کے دورے پڑنے کا رجحان پایا جاتا ہے۔

کسی کو بھی بلا تکرار مرگی کا دورہ پڑ سکتا ہے، لیکن اس کا ہمیشہ یہ مطلب نہیں ہوتا کہ اسے مرگی ہے۔ عام طور پر آپ میں مرگی کی تشخیص صرف اسی صورت میں کی جائے گی جب کہ آپ کے ڈاکٹر کو لگتا ہے کہ آپ کو دورے پڑنے کے امکانات زیادہ ہیں۔

مرگی کی شروعات کسی بھی عمر میں ہو سکتی ہے۔ مرگی کی کئی قسمیں ہیں۔ کچھ قسمیں تھوڑی دیر تک جاری رہتی ہیں، اور کچھ قسمیں آپ کی پوری زندگی چل سکتی ہیں۔

مرگی کتنی عام ہے؟

مرگی دنیا کی سب سے زیادہ عام سنگین اعصابی کیفیات میں سے ایک ہے۔ مرگی سے برطانیہ میں لگ بھگ 630,000 لوگ متاثر ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ برطانیہ میں تقریباً 100 لوگوں میں سے 1 کو مرگی ہے۔

اس کے بارے میں بات کرنے سے نہ گھبرائیں – دنیا میں آپ کی سوچ سے بھی زیادہ لوگوں کو یا تو مرگی ہے یا وہ مرگی کے شکار لوگوں سے واقف ہیں۔

مرگی کے اسباب کیا ہیں؟

مرگی کے ممکنہ اسباب میں شامل ہیں:

- دماغی نقصان، مثال کے طور پر فالج، سر پر چوٹ یا انفیکشن کی وجہ سے ہونے والا نقصان
- برین ٹیومر
- رحم میں دماغ کے نشوونما پانے کا طریقہ
- جینیاتی عوامل

اگر آپ کے ڈاکٹر کو آپ کی مرگی کی وجہ کا علم ہے، تو اسے آپ کو بتانا چاہیے۔ لیکن ڈاکٹر کو مرگی کے شکار تمام لوگوں میں سے ایک تہائی سے زیادہ میں اس کی وجہ کا علم نہیں ہوتا ہے۔

ایسا سوچا جاتا ہے کہ ہمارے جینز اس میں کردار ادا کرتے ہیں کہ مرگی کسے ہوتی ہے اور کسے نہیں ہوتی۔ یہ اس بات کی وضاحت کر سکتا ہے کہ کچھ لوگوں کو (مثال کے طور پر) سر میں شدید چوٹ کے بعد مرگی کیوں ہو جاتی ہے جبکہ دوسروں کو نہیں ہوتی۔ محققین نے خاص قسم کی مرگی سے منسلک متعدد جینز کا پتہ لگایا ہے۔ بہت سی ایسی قسمیں ہیں جن کے بارے میں ڈاکٹروں کو شبہ ہے کہ وہ جینیاتی ہیں، لیکن وہ ابھی تک یہ نہیں جانتے کہ کون سے جین شامل ہیں۔

مرگی کے دورے کیا ہیں؟

ہر وقت ہمارے دماغ میں برقی سرگرمی ہوتی رہتی ہے، کیونکہ دماغ کے اندر موجود خلیے ایک دوسرے کو پیغامات بھیجتے ہیں۔ جب دماغ میں شدید برقی سرگرمی اچانک پھوٹ پڑتی ہے تو دورہ پڑتا ہے۔ اس سے دماغ کے عام طور پر کام کرنے کے طریقے میں عارضی توڑ پھوڑ ہوتی ہے۔ اس کا نتیجہ مرگی کے دورے کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔

دورے کی بہت سی مختلف قسمیں ہیں۔ دورے کے دوران آپ کے ساتھ جو کچھ ہوتا ہے اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ کے دماغ کے کس حصے یا کن حصوں پر اثر پڑا ہے، اور دورے کی سرگرمی کس حد تک پھیلتی ہے۔ دوروں کی کچھ اقسام کے ساتھ، آپ کے ارد گرد جو کچھ ہو رہا ہے آپ اس سے چوکنا اور باخبر رہتے ہیں، لیکن آپ کو غیر معمولی سنسنی، احساسات یا حرکات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ دوسری اقسام کے ساتھ، آپ بیداری کھو سکتے ہیں اور عجیب رویہ اختیار کر سکتے ہیں، یا اکڑ سکتے ہیں، گر سکتے ہیں اور آپ کو جھٹکے لگ سکتے ہیں۔ دورے کے بعد، آپ کے دماغ کو مکمل طور پر صحت یاب ہونے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے اور آپ الجھن محسوس کر سکتے ہیں۔

کسی بھی شخص (یا اس کے تیمارداروں) کے لیے جس کی نئی نئی تشخیص ہوئی ہے، میرا مشورہ یہ ہے کہ اس کو اس موضوع کے بارے میں زیادہ سے زیادہ پڑھنا چاہیے۔

مزید معلومات حاصل کریں: epilepsy.org.uk/seizures

مرگی کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟

اگر آپ کے ڈاکٹر کو لگتا ہے کہ آپ کو مرگی لاحق ہو سکتی ہے، تو انہیں آپ کے لیے مرگی کی تشخیص اور اس کے علاج کا تجربہ رکھنے والے اسپیشلسٹ ڈاکٹر سے ملنے کا انتظام کرنا چاہیے۔ یہ عام طور پر نیورولوجسٹ ہوتا ہے۔ اسپیشلسٹ اپنی تشخیص کی بنیاد اس بات پر رکھے گا کہ آپ نے اور عام طور پر کسی ایسے شخص نے انہیں آپ کے دوروں کے بارے میں کیا بتایا ہے، جس نے آپ کے دورے کا مشاہدہ کیا ہو۔ عام طور پر، وہ آپ سے کچھ ٹیسٹ کروانے کے لیے بھی کہیں گے۔ ان جانچوں میں خون جانچ، ای ای جی (آپ کے دماغ کی لہروں کی ریکارڈنگ) اور دماغ کا اسکین شامل ہو سکتے ہیں۔ یہ ٹیسٹ اس بات کا فیصلہ کرنے میں اسپیشلسٹ کی مدد کر سکتے ہیں کہ آیا آپ کو مرگی ہے، اور اگر آپ کو مرگی ہے، تو آپ کی مرگی کی قسم اور وجہ معلوم کرنے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں۔

سوالات پوچھنے سے نہ گھبرائیں - اس سے قطع نظر کہ آپ اس سوال کو کتنا معمولی یا سادہ محسوس کرتے ہیں بہر حال اسے پوچھ ہی لیں! اگر آپ کی سمجھ میں نہ آئے تو پوچھتے رہیں جب تک کہ آپ سمجھ نہیں جاتے۔

مرگی کا علاج کیا ہے؟

مرگی کا بنیادی علاج دوا ہے جو آپ کے دوروں کو روکتی ہے، یا ان کے واقع ہونے کے تعدد اور ان کی شدت کو کم کرتی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ نے سنا ہو کہ ان دواؤں کو دورہ کش دوائیں (اے ایس ایمز) یا پرانی اصطلاح میں مرگی کش دوائیں (اے ای ڈیز) کہا جاتا ہے۔ سمجھنے میں آسانی کے لیے ہم انہیں مرگی کی دوائیں کہتے ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

اگر آپ انگلینڈ میں رہتے ہیں اور آپ کو مرگی کی دوا تجویز کی جاتی ہے، تو آپ اپنے تمام نسخے مفت پانے کے لیے طبی چھوٹ کا سرٹیفکٹ حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنے ڈاکٹر یا جی پی پریکٹس سے درخواست فارم طلب کریں۔ اسکاٹ لینڈ، شمالی آئرلینڈ اور ویلز میں نسخے سب کے لیے مفت ہیں۔

مرگی کی بہت سی مختلف دوائیں ہیں۔ جو دوا آپ کے لیے بہترین ہے اس کا انحصار ان جیسی چیزوں پر ہوگا:

- آپ کے دوروں کی قسم
- آپ کی مرگی کی وجہ
- کوئی بھی ممکنہ ضمنی اثرات
- آپ کی عمر
- آپ کی جنس

آپ کے اسپیشلسٹ کو اس بات کی وضاحت کرنی چاہیے کہ کون سی دوائیں آپ کے لیے موزوں ہو سکتی ہیں اور کیوں، اور آپ کو کسی بھی ممکنہ ضمنی اثرات کے بارے میں بتانا چاہیے۔ اگر آپ دوا لینے کا فیصلہ کرتے ہیں، تو آپ عام طور پر کم خوراک پر شروع کریں گے اور اسے مرحلہ وار بڑھاتے جائیں گے، جب تک کہ آپ تجویز کردہ خوراک تک نہ پہنچ جائیں۔

اگر دوا کی پوری خوراک تک پہنچنے کے بعد بھی آپ کے دورے نہیں رکتے ہیں تو اپنے اسپیشلسٹ سے بات کریں۔ وہ اس کے بجائے مختلف دوا آزمانے کا مشورہ دے سکتے ہیں۔ مرگی سے متاثر تقریبا نصف لوگوں کو لگتا ہے کہ ان کے دورے پہلی دوا سے رک جاتے ہیں۔ لیکن کچھ لوگوں کو اس سے پہلے کہ وہ کوئی ایسی دوا تلاش کر لیں جو ان کے لیے اچھی طرح کام کرتی ہیں کچھ دوائیں آزمانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور کچھ لوگوں کو مرگی کی دو یا دو سے زیادہ دوائیں ایک ساتھ لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

کچھ لوگوں میں دائیں کام نہیں کرتیں اور مرگی کے لیے دوسرے علاج بھی ہیں جنہیں وہ آزما سکتے ہیں۔ ان میں مرگی کی سرجری کی مختلف اقسام، اور خاص خوراک جسے کیٹوجینک ڈائیٹ کہا جاتا ہے، شامل ہیں۔

مزید معلومات حاصل کریں: epilepsy.org.uk/treatment

دورے سے متعلق اسپیشلسٹ نرسیں

اگر آپ کے علاقے میں کوئی مرگی سے متعلق اسپیشلسٹ نرس ہے تو آپ کا جی پی یا اسپیشلسٹ آپ کے لیے اس سے ملنے کا انتظام کر سکتا ہے۔ یہ مرگی سے متعلق تربیت یافتہ اور مہارت رکھنے والی نرسیں ہوتی ہیں۔ نرس آپ کے علاج اور مرگی کے ساتھ زندگی گزارنے کے تعلق سے سوالات کا جواب دے سکتی ہے۔ وہ آپ اور آپ کے اسپیشلسٹ کے درمیان ربط بھی فراہم کر سکتی ہے۔

میں اپنی مرگی کو کیسے کنٹرول کر سکتا ہوں؟

یہاں چند چیزیں دی جا رہی ہیں جنہیں آپ اپنی مرگی پر قابو پانے میں مدد کے لیے کر سکتے ہیں۔ وہ کم دورے پڑنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔ یا وہ مرگی کے ساتھ زندگی گزارنے کے تعلق سے زیادہ پر اعتماد محسوس کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔

اپنی دوا باقاعدگی سے لیں

یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر کی تجویز کے مطابق مرگی کی دوا باقاعدگی سے لیں۔ خوراک چھوڑنے سے آپ کو دورے پڑنے کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ خوراک چھوڑنا عام بات ہے، لہذا اپنے ڈاکٹر سے پیشگی دریافت کرلیں کہ اگر آپ کوئی خوراک بھول جاتے ہیں تو آپ کو کیا کرنا چاہیے۔ اگر آپ کی کوئی خوراک چھوٹ جاتی ہے تو آپ اپنی دوا کے ساتھ آنے والے کتابچے، این ایچ ایس ویب سائٹ سے یا این ایچ ایس 111 پر کال کر کے اس بارے میں معلومات حاصل کر سکتے ہیں کہ ایسی صورت میں آپ کو کیا کرنا چاہیے۔

اپنے حقوق جانیں

آپ کو اپنی مرگی کے لیے جس معیاری علاج اور نگہداشت کی ضرورت ہے، اس کے بارے رہنما خطوط موجود ہیں۔ اس میں یہ شامل ہے کہ آپ کو کتنی جلدی کسی اسپیشلسٹ سے ملنا یا ٹیسٹ کروانا چاہیے، اور کتنی بار آپ کو اپنے علاج کا جائزہ لینا چاہیے۔

مزید معلومات حاصل کریں: epilepsy.org.uk/info/treatment/getting-right-treatment-care-for-epilepsy

مجھے شاندار نیورولوجسٹ ملا ہے، جس نے میرے دوروں پر قابو پانے کے لیے دواؤں کا صحیح توازن دریافت کیا ہے۔

اپنے محرکات کو سمجھیں

آپ کو ایسا معلوم پڑ سکتا ہے کہ کچھ چیزوں کی وجہ سے آپ کو دورے پڑنے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ یہ اکثر محرکات کہلاتے ہیں۔ عام محرکات میں تناؤ، اچھی طرح سے نیند نہ آنا، الکحل اور مرگی کی دوا کی چھوٹی ہوئی خوراک شامل ہیں۔ بہت ہی کم تعداد میں لوگوں کو چمکنے یا ٹمٹمانے والی روشنی سے دورے پڑتے ہیں۔ اپنے محرکات سے بچنے اور اپنی تندرستی کو بہتر بنانے سے آپ کو کم دورے پڑنے میں مدد مل سکتی ہے۔ تاہم، ہر کوئی اس قابل نہیں ہوتا کہ وہ اپنے دوروں کے محرک کی شناخت کرلے۔

شراب اور تفریحی ادویات

مرگی کے شکار کچھ لوگ شراب پیتے ہیں اور کچھ نہیں پیتے۔ اس فیصلے کا انحصار آپ پر ہے کہ کیا آپ شراب پینے جا رہے ہیں۔ لیکن یہ بات ذہن میں رکھیں کہ بہت زیادہ الکحل پینے سے دورے پڑنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

تفریحی ادویات بھی دورے کا محرک ہو سکتی ہیں۔ شراب اور منشیات کے غلط استعمال سے آپ کی مرگی میں اچانک غیر متوقع موت (ایس یو ڈی ای پی) کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ ایس یو ڈی ای پی کے بارے میں معلومات کے لیے صفحہ 17 دیکھیں۔
اگر آپ کو شراب نوشی یا منشیات کا استعمال کم کرنے یا روکنے کے لیے مدد کی ضرورت ہو تو اپنے جی پی سے بات کریں۔ آپ سپورٹ سروسز کی تفصیلات کے لیے ہماری ہیلپ لائن سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔

اپنے پاس مرگی کی ڈائری رکھیں

بہت سے لوگوں کو مخصوص نمونے کے مطابق دورے پڑتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کو ماہواری ہوتی ہے، تو آپ کے علم میں یہ بات آ سکتی ہے کہ آپ کو ماہواری کے کسی خاص وقت میں دورے پڑتے ہیں۔ دورے سے متعلق ڈائری رکھنے سے آپ اور آپ کے ڈاکٹروں کو یہ دیکھنے میں مدد مل سکتی ہے کہ آیا آپ کے دورے کسی نمونے کی پیروی کرتے ہیں۔ اس سے آپ کو یہ جاننے میں بھی مدد مل سکتی ہے کہ آیا کوئی چیز آپ کے دوروں کو متحرک کرتی ہے۔ کچھ لوگ اپنے فون پر ایپ استعمال کرتے ہیں، یا مفت کاغذی ڈائری کے لیے ہم سے رابطہ کریں۔

یادداشت کے مسائل میں مدد کے لیے ہماری تجاویز پڑھیں

مرگی کے شکار بہت سے لوگوں کو اپنی یادداشت کے تعلق سے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ دورے یادداشت کو متاثر کر سکتے ہیں۔ اور مرگی کی کچھ دواؤں سے یادداشت پر اثر پڑ سکتا ہے۔ ہمارے پاس مدد کے لیے معلومات اور تجاویز ہیں۔

مزید معلومات حاصل کریں: epilepsy.org.uk/memory

لوگوں سے بات کریں

اس بات کا علم ہونا کہ آپ کو مرگی ہے، بہت معنی رکھتا ہے، لیکن دوستوں اور کنبہ سے بات کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔ آپ مرگی کے شکار دوسرے لوگوں سے بھی بات کر سکتے ہیں۔ ہمارے ٹاک اینڈ سپورٹ گروپس اور سوشل میڈیا دوسروں کے ساتھ جڑنے کا زبردست طریقہ ہیں۔ ایپی لیپسی ایکشن کی طرف سے ملنے والی مدد کی مزید تفصیلات کے لیے صفحہ 24 دیکھیں۔

اسے اپنی زندگی پر حکمرانی یا اسے برباد نہ کرنے دیں، شروع میں ایسا کرنا مشکل ہے، جیسا کہ میں اچھی طرح جانتا ہوں۔ لیکن خاندان اور دوستوں کے ساتھ اس بارے میں بات کرنے سے اس پر قابو پانے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے اور ملے گی۔

اپنی تندرستی کا خیال رکھیں

مرگی کے ساتھ زندگی گزارنا آپ کے جذبات پر بڑا اثر ڈال سکتا ہے۔ اگر آپ کی ابھی تشخیص ہوئی ہے تو یہ خاص طور پر سچ ہے۔ آپ تناؤ، اداس، غصہ، تنہائی یا پریشانی محسوس کر سکتے ہیں۔ اپنی صحت کو بہتر بنانے کے اقدامات کرنے سے آپ کو بہتر محسوس کرنے اور کام کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ آن لائن کورس اور کتابچہ سمیت ہمارے مفت وسائل میں ایسا کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے آسان اقدامات دیئے گیے ہیں۔

مرگی کے شکار افراد کو مرگی سے محفوظ لوگوں کے مقابلے دماغی صحت کے مسائل پیش آنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ اگر بے چینی یا افسردہ مزاجی آپ کی روزمرہ کی زندگی کو متاثر کر رہی ہیں تو اپنے جی پی سے بات کریں۔ وہ مدد کے لیے علاج یا مدد کے ذرائع تجویز کر سکتے ہیں۔

کیا مجھے بچے ہو سکتے ہیں؟

اگر آپ کی خواہش ہوجائے تو آپ کی مرگی آپ کو بچے پیدا کرنے سے روک نہیں سکتی۔ مرگی میں مبتلا زیادہ تر خواتین کے حمل صحت مند ہوتے ہیں اور وہ صحت مند بچوں کو جنم دیتی ہیں۔ اگر آپ خاتون ہیں اور کسی وقت بچے پیدا کرنا چاہتی ہیں تو اپنے ڈاکٹر یا مرگی کی اسپیشلسٹ نرس سے بات کریں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ حمل کے دوران دورے پڑنے، یا مرگی کی دوا لینے سے آپ یا آپ کے بچے کی صحت متاثر ہو سکتی ہے۔ ڈاکٹر یا مرگی کی اسپیشلسٹ نرس کسی بھی حمل کی منصوبہ بندی کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے اور آپ کی دواؤں میں تبدیلیاں کرنے کا مشورہ دے سکتی ہے تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جا سکے کہ آپ اور آپ کا بچہ زیادہ سے زیادہ محفوظ اور صحت مند ہوں گے۔

اگر آپ غیر متوقع طور پر حاملہ ہوجاتی ہیں، تو اپنی دوا لینا بند مت کریں۔ اس کے بجائے، حتی الامکان جلد از جلد اپنے ڈاکٹر سے بات کریں، تاکہ وہ آپ کو مطلوبہ مدد اور مشورہ فراہم کر سکیں۔

مرگی کے شکار والدین

اگر آپ والدین ہیں، تو آپ کو اس بات سے پریشانی ہو سکتی ہے کہ اپنے بچوں کے سامنے اپنی مرگی کی وضاحت کیسے کریں۔ یا آپ یہ جاننا چاہیں گے کہ اگر آپ کو ان کی دیکھ بھال کے دوران دورہ پڑتا ہے تو انہیں کیسے محفوظ رکھا جائے۔ epilepsy.org.uk/info/caring-children- پر ہماری تجاویز پڑھیں

میں کیسے محفوظ رہ سکتا ہوں؟

دورے پڑنے سے آپ کو حادثات کا خطرہ پیش آسکتا ہے، لہذا اگر آپ کے دورے مکمل طور پر قابو میں نہیں آتے ہیں تو یہ ضروری ہوجاتا ہے کہ آپ حفاظت کے بارے میں سوچیں۔ آپ کو اپنی معمول کی سرگرمیوں کو محفوظ تر بنانے کے لیے بس چند آسان تبدیلیاں کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کو نہانے کے برتن میں دورہ پڑجائے اور آپ کو محفوظ رکھنے کے لیے وہاں کوئی موجود نہ ہو تو آپ ڈوب سکتے ہیں، لہذا آپ اس کے بجائے شاور لینے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ اور اگر آپ تیراکی کرنے جائیں، تو اپنے ساتھ کسی ایسے شخص کو لے جائیں جو جانتا ہو کہ آپ کو پانی میں دورے پڑنے کی صورت میں کیا کرنا چاہیے۔

آپ اس کے ساتھ بھی معیاری زندگی گزار سکتے ہیں۔ آپ اس کے باوجود اپنی معمول کی سرگرمیاں جاری رکھ سکتے ہیں۔ اسے خود کو نیے کام کرنے سے بھی مت روکنے دیں۔

کیا مرگی کی وجہ سے مجھے موت آسکتی ہے؟

مرگی کے مرض میں مبتلا ہونے کے ساتھ بعض خطرات بھی آتے ہیں۔ ایک چھوٹا لیکن اہم خطرہ جس کے بارے میں جاننا ضروری ہے وہ یہ ہے کہ مرگی سے مرنے کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کے بارے میں معلومات حاصل کرنا اس لیے ضروری ہے تاکہ آپ اپنے خطرے کو کم کرنے کے لیے اقدامات کر سکیں۔

شاذ و نادر ہی لوگ بہت لمبے دیر تک چلنے والے دوروں یا دورے کی وجہ سے ہونے والے حادثات سے مر سکتے ہیں۔ لیکن بہت سے معاملات میں اس کی کوئی واضح وجہ سمجھ میں نہیں آتی ہے کہ مرگی سے متاثرہ شخص کی موت کیوں ہوئی ہے۔ جب ایسا ہوتا ہے، تو اسے مرگی میں اچانک غیر متوقع موت (ایس یو ڈی ای پی) کہا جاتا ہے۔ ایس یو ڈی ای پی ہر سال مرگی میں مبتلا ہر 1,000 افراد میں سے 1 میں ہوتی ہے۔

اگرچہ کسی کو بھی ایس یو ڈی ای پی کی صحیح وجہ معلوم نہیں ہو پاتی ہے، لیکن تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ کچھ چیزیں ایسی ہیں جو آپ کو زیادہ خطرے میں ڈال دیتی ہیں۔ خطرے کا سب سے بڑا عنصر بار بار پٹھوں میں اکڑن اور تشنج کے دورے پڑنا ہے۔ یہ وہ جگہیں ہیں جہاں آپ ہوش کھو دیتے ہیں اور آپ کا جسم ہلنے لگتا ہے۔ جن لوگوں کو دوسرے قسم کے دورے پڑتے ہیں، اور جن لوگوں کو دورے بہت کم پڑتے ہیں، ان کو خطرہ کم ہوتا ہے۔ آپ کے ڈاکٹر کو آپ کے خطرے کی انفرادی سطح، اور اسے کم کرنے کے طریقوں کے بارے میں آپ سے بات کرنی چاہیے۔

ایس یو ڈی ای پی اور مرگی یا حادثات سے موت دونوں کے خطرے کو کم کرنے کا بنیادی طریقہ یہ ہے کہ حتی الامکان کم سے کم دورے پڑیں۔ اپنی مرگی کی دوا کو تجویز کے مطابق لینا، بہت زیادہ الکحل نہ پینا اور اگر آپ کو اب بھی دورے پڑتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے مرگی کی باقاعدہ جانچ کے لیے کہنا، یہ سب مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو نیند میں دورے پڑتے ہیں تو سونے کے کمرے کا اشتراک کرنا یا اگر آپ کو دورے پڑتے ہیں تو اپنے گھر میں کسی کو الرٹ کرنے کے لیے مانیٹر کا استعمال کرنا آپ کے ایس یو ڈی ای پی کے خطرے کم کر سکتا ہے۔

مزید معلومات حاصل کریں: epilepsy.org.uk/sudep

کیا میں ڈرائیو کر سکتا ہوں؟

قانون کہتا ہے کہ اگر آپ کو دورہ پڑتا ہے تو آپ ہر حال میں ڈرائیونگ کرنا بند کردیں اور ڈرائیونگ ایجنسی کو اس کی اطلاع ضروردیں۔ ایسا آپ کو اور دوسروں کو سڑک پر محفوظ رکھنے کے مقصد سے کیا جاتا ہے۔

اپنا ڈرائیونگ لائسنس واپس حاصل کرنے سے پہلے آپ کو عام طور پر 12 مہینوں کے لیے مرگی کا دورہ نہیں پڑنا چاہیے، لیکن آپ کے دوروں کی قسم کے لحاظ سے الگ الگ اصول بنائے گیے ہیں۔

مزید معلومات حاصل کریں: epilepsy.org.uk/driving

میں اب گاڑی نہیں چلاتا، بلکہ اب میں سائیکل چلاتا ہوں۔ لیکن اب میں اپنے اردگرد وہ تمام حیرت انگیز چیزیں دیکھ سکتا ہوں جن کے نظارے سے گاڑی میں بھاگتے ہوئے محروم ہو گیا تھا۔

کیا آپ جانتے ہیں؟ - اگر آپ کو مرگی کی وجہ سے گاڑی چلانے کی اجازت نہیں ہے، تو آپ مفت یا کم قیمت پر بس میں سفر کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کام کرتے ہیں، تو آپ کام سے متعلق سفر کے خرچ کے لیے بھی ایکسیس ٹو ورک اسکیم کے ذریعے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ epilepsy.org.uk/benefits پر مزید معلومات حاصل کریں۔

کیا مرگی میں مبتلا ہونا مجھے کچھ کاموں کو کرنے سے روک دے گا؟

مسلح افواج کے علاوہ تمام ملازمتیں مرگی کے شکار لوگوں کے لیے کھلی ہیں۔ قانونی طور پر، آجر آپ کی مرگی کو آپ کو ملازمت نہ دینے، یا آپ کو ملازمت سے نکالنے کی وجہ کے طور پر استعمال نہیں کر سکتے، جب تک کہ ان کے پاس کوئی معقول وجہ نہ ہو۔ اگر آپ کو ابھی بھی دورے پڑ رہے ہیں اور اس سے آپ یا دوسروں کو خطرہ لاحق ہونے کا امکان ہے (مثال کے طور پر، بلندیوں پر کام کرنا) تو وہ قانونی طور پر آپ کو ملازمت پر رکھنے سے انکار کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کی مرگی کی وجہ سے آپ کے لیے اپنا کام کرنا مشکل ہو جاتا ہے، تو آپ کا آجر مدد کے لیے کام کی جگہ پر تبدیلیاں کر سکتا ہے۔ اسے معقول ایڈجسٹمنٹ کرنا کہتے ہیں۔

مزید معلومات حاصل کریں: epilepsy.org.uk/work

میرے قانونی حقوق کیا ہیں؟

برطانیہ میں مساوات کے قوانین معذور افراد کو ان کی معذوری کی وجہ سے غیر منصفانہ سلوک کا سامنا کرنے سے محفوظ رکھتے ہیں۔ اگر آپ کی روزمرہ کی سرگرمیاں آپ کی مرگی کی وجہ سے واقعی متاثر ہو رہی ہیں تو آپ کو مساوات کے قوانین کے تحت معذور تصور کیا جائے گا، یا اگر آپ مرگی کی دوا نہیں لیتے تو بھی ایسا کیا جائے گا۔ قوانین کے تحت کام، تعلیم اور خدمات داخل ہیں۔ اگر آپ مساوات کے قوانین اور مرگی کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ایپی لیپسی ایکشن سے رابطہ کریں۔

کیا میں مرگی کی وجہ سے کسی مراعات کا مستحق ہوں؟

کچھ مراعات جن کے آپ مستحق ہو سکتے ہیں، ان میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- مفت نسخے (اگر آپ اپنی مرگی کے علاج کے لیے دوا لیتے ہیں)
- مفت یا کم قیمت پر بس اور ریل کا سفر (اگر آپ مرگی کی وجہ سے ڈرائیو نہیں کر سکتے ہیں)

اگر آپ کی مرگی آپ کے کام کرنے کی صلاحیت کو محدود کرتی ہے یا آپ کے لیے اضافی دیکھ بھال اور اعانت کا مطالبہ کرتی ہے، تو آپ کچھ اضافی سرکاری مراعات اور عطیات کے بھی حقدار ہو سکتے ہیں۔

مزید معلومات حاصل کریں: epilepsy.org.uk/benefits

اسے آپ کو کچھ کرنے سے مت روکنے دیں اور اس کے بارے میں کھل کر بات کریں۔ جتنا زیادہ لوگ مرگی کے بارے میں بات کریں گے اتنی ہی زیادہ بیداری آئے گی۔

اس اشاعت کے بارے میں

یہ کتابچہ مرگی کے ساتھ زندگی گزارنے والے لوگوں اور طبی ماہرین کی رہنمائی اور ان پٹ کے ساتھ ایپی لیپسی ایکشن کی مشاورتی اور معلوماتی ٹیم نے لکھا ہے۔ اگر آپ جاننا چاہتے ہیں کہ ہماری معلومات کہاں سے لی گئی ہیں، یا آپ اس کتابچے کے بارے میں کچھ اور پوچھنا چاہتے ہیں، تو براہ کرم ہم سے رابطہ کریں۔

ایپی لیپسی ایکشن کو پی آئی ایف ٹک کا رکن ہونے پر فخر ہے، جو کہ صحت کی معلومات کے لیے معیاری نشان ہے۔ piftick.org.uk پر مزید معلومات حاصل کریں۔

اس کتابچے میں درج اقتباسات وہ حقیقی تبصرے ہیں جو ہمیں مرگی کے شکار لوگوں سے موصول ہوئے ہیں۔ اس میں دی گئی تصاویر ماڈلز کے ذریعہ کھنچوائی گئی ہیں۔

تاریخ: اگست 2022
جائزے کی آخری تاریخ: اگست 2025
کوڈ: بی B145.06URD

ہمارا شکریہ

ایپی لیپسی ایکشن نیشنل ہاسپٹل فار نیورولوجی اینڈ نیورو سرجری کے کنسلٹنٹ نیورولوجسٹ پروفیسر میتھیو واکر کا اس معلومات میں ان کے تعاون کے لیے شکریہ ادا کرنا چاہے گی ۔

پروفیسر واکر نے اعلان کیا ہے کہ اس میں مفادات کا کوئی تصادم نہیں ہے۔

ڈس کلیمر

ایپی لیپسی ایکشن اپنی اشاعتوں میں معلومات کی درستی کو یقینی بنانے کے لیے ہر ممکن کوشش کرتی ہے لیکن اس معلومات کی بنیاد پر کیے گئے کسی بھی اقدام کے لیے اسے ذمہ دار نہیں ٹھہرایا جا سکتا۔

اکڑن اور تشنج کے دوروں کے لیے ابتدائی طبی امداد

شخص اکڑ جاتا ہے، ہوش کھو دیتا ہے، فرش پر گر جاتا ہے اور اسے جھٹکے لگنے لگتا ہے یا وہ اینٹھنے لگتا ہے۔

کریں--

- شخص کو چوٹ سے بچائیں (آس پاس سے نقصان دہ اشیاء کو ہٹا دیں)
- ان کے سر کے نیچے تکیہ لگائیں
- ایک بار جھٹکا بند ہونے کے بعد (تصویر دیکھیں) شخص کو آہستہ سے اس کے پہلو کے بل لٹا کر سانس لینے میں مدد کریں
- مکمل افاقہ ہونے تک اس کے ساتھ رہیں
- اطمینان سے اس کا حوصلہ بڑھائیں

مت کریں۔

- شخص کی نقل و حرکت کو مت روکیں
- ان کے منہ میں کچھ بھی مت ڈالیں
- جب تک کہ وہ خطرے میں نہ ہوں انہیں ان کی جگہ سے ہٹانے کی کوشش مت کریں
- جب تک کہ وہ مکمل صحت یاب نہیں ہو جاتے، انہیں کھانے یا پینے کے لیے کچھ بھی مت دیں
- انہیں ہوش میں لانے کی کوشش مت کریں

ایمبولینس کے لیے 999 پر کال کریں اگر...

- آپ جانتے ہیں کہ یہ شخص کا پہلا دورہ ہے **یا**
- دورہ پانچ منٹ سے زیادہ جاری رہتا ہے **یا**
- دورے پے در پے آتے ہیں اور اس شخص کو دوروں کے درمیان ہوش میں آنے کا موقعہ بھی نہیں مل پاتا **یا**
- شخص شدید زخمی ہے **یا**
- دورہ بند ہونے کے بعد انہیں سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے

فوکل (جزوی) دوروں کے لیے ابتدائی طبی امداد

وہ شخص اپنے اردگرد کے حالات یا اس بات سے آگاہ نہیں ہوتے ہیں کہ وہ کیا کر رہے ہیں۔ وہ اپنے کپڑوں کو نوچ سکتے ہیں، اپنے ہونٹوں کو چاٹ سکتے ہیں، بار بار نگل سکتے ہیں یا گھوم سکتے ہیں۔

کریں--

- شخص کو خطرے سے دور لے جائیں
- مکمل افاقہ ہونے تک اس کے ساتھ رہیں
- اطمینان سے اس کا حوصلہ بڑھائیں
- کسی بھی ایسی چیز کی وضاحت کریں جو اس سے چھوٹ گئی ہے

مت کریں--

- شخص کو مت روکیں
- اس طرح سے کوئی کام مت کریں کہ وہ خوفزدہ ہوجائیں، جیسے کہ اچانک حرکت کرنا یا ان پر چیخنا چلانا
- یہ فرض مت کرلیں کہ جو کچھ ہورہا ہے یا ہو چکا ہے، وہ شخص ان ساری باتوں سے واقف ہے
- انہیں کھانے یا پینے کے لیے اس وقت تک کچھ مت دیں جب تک کہ وہ مکمل صحت یاب نہیں ہو جاتے
- انہیں ہوش میں لانے کی کوشش مت کریں

ایمبولینس کے لیے 999 پر کال کریں اگر...

- آپ جانتے ہیں کہ یہ شخص کا پہلا دورہ ہے **یا**
- دورہ پانچ منٹ سے زیادہ جاری رہتا ہے **یا**
- دورے پے در پے آتے ہیں اور اس شخص کو دوروں کے درمیان ہوش میں آنے کا موقعہ بھی نہیں مل پاتا **یا**
- شخص شدید زخمی ہے

ایپی لیپسی ایکشن میں اس بارے میں معلومات موجود ہیں کہ اگر کسی کو وہیل چیئر پر دورہ پڑتا ہے تو ایسی صورت میں کیا کرنا چاہیے۔

مزید معلومات

اگر آپ کے پاس مرگی کے بارے میں کوئی سوال ہے تو براہ کرم ایپی لیپسی ایکشن ہیلپ لائن سے رابطہ کریں۔

ایپی لیپسی ایکشن میں مرگی کے بہت سے مختلف پہلوؤں کے بارے میں کثیر تعداد میں اشاعتیں موجود ہیں۔ معلومات درج ذیل فارمیٹس میں دستیاب ہیں: کتابچے، فیکٹ شیٹس، پوسٹرز، کتابیں اور ڈی وی ڈیز۔

معلومات بڑے متن میں بھی دستیاب ہے

ہماری کسی بھی معلومات کا آرڈر دینے کے لیے، ایپی لیپسی ایکشن ہیلپ لائن سے رابطہ کریں یا epilepsy.org.uk/shop پر آن لائن آرڈر کریں۔

ایپی لیپسی ایکشن کی معاون خدمات

مقامی میٹنگیں: انگلینڈ، شمالی آئرلینڈ اور ویلز میں متعدد مقامی شاخیں مدد فراہم کرتی ہیں۔

ٹاک اور سپورٹ گروپس: یہ مرگی کے ساتھ زندگی گزارنے والے لوگوں کو نئے لوگوں سے ملنے، تجربات کا اشتراک کرنے اور مرگی کے ساتھ زندگی کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔

مرگی سے متعلق آگاہی: ایپی لیپسی ایکشن میں ایسے متعدد تربیت یافتہ رضاکاران موجود ہیں جو کسی بھی ایسی تنظیم کو مرگی سے متعلق آگاہی کے سیشن فراہم کرتے ہیں جو مرگی کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں۔ رضاکاران متعدد سامعین کو مرگی کا جامع تعارف پیش کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

اگر آپ ان خدمات میں سے کسی کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں، تو براہ کرم ایپی لیپسی ایکشن سے رابطہ کریں۔ رابطے کی تفصیلات اس کتابچے کے پچھلے حصے میں موجود ہیں۔

مرگی: تعارف

ہم جاننا چاہیں گے کہ کیا آپ کو یہ کتابچہ کارآمد لگا۔

معلومات کو پڑھنے کے نتیجے میں، براہ کرم ہمیں بتائیں کہ کیا آپ مندرجہ ذیل بیانات میں سے کسی سے متفق ہیں (ہاں پر نشان لگائیں) یا متفق نہیں ہیں (نہیں پر نشان لگائیں)۔

ہاں	نہیں	
		میں مرگی سے متعلق مسائل کے بارے میں زیادہ باخبر محسوس کرتا ہوں۔
		میں اپنے جی پی/مرگی اسپیشلسٹ/مرگی سے متعلق نرس/دوسروں سے زیادہ اعتماد کے ساتھ بات کرسکتا ہوں (انہیں کاٹ دیں جو لاگو نہیں ہوتے ہیں)
		میں نے اپنے آجر/رفیق کار/استاد/خاندان/دوسروں سے بات کی ہے (انہیں کاٹ دیں جو لاگو نہیں ہوتے ہیں) اور انہوں نے میری اچھی طرح مدد کر کے مجھے بہتر بنایا ہے
		میں نے دیگر ایپی لیپسی ایکشن سروسز کا استعمال کیا ہے، جیسے کہ ویب سائٹ، ایپی لیپسی ایکشن ہیلپ لائن یا سپورٹ گروپس

براہ کرم ہمیں بتائیں کہ آپ کے خیال میں ہم اس معلومات کو کیسے بہتر بنا سکتے ہیں

براہ کرم مکمل شدہ فارم کو اس پتے پر واپس کریں:

FREEPOST RTGS-LEYK-XGCK, Epilepsy Services, Epilepsy Action,
New Anstey House, Gate Way Drive, Yeadon, Leeds LS19 7XY

آپ ہمیں آن لائن رائے بھی دے سکتے ہیں۔ epilepsy.org.uk/feedback پر جائیں۔

شکریہ۔

epilepsy action

FREEPOST RTGS-LEYK-XGCK فری پوسٹ
Epilepsy Action
New Anstey House
Gate Way Drive
Yeadon
Leeds LS19 7XY

انگلینڈ اور ویلز میں رجسٹرڈ چیرٹی (نمبر 234343)

ایپی لیپسی ایکشن ہیلپ لائن سے رابطہ کرنے کے طریقے

فری فون 0808 800 5050

ہمارا ہیلپ لائن عملہ ٹیکسٹ ریلے کے ذریعہ تربیت یافتہ ہے اور ہم 150 زبانوں میں مشورہ اور معلومات پیش کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ہم اپنی سروس کے معیار کو بہتر بنانے کے لیے کالوں کی نگرانی کر سکتے ہیں۔ ہمارے کھلنے کے اوقات دیکھنے کے لیے epilepsy.org.uk/helpline پر جائیں۔

helpline@epilepsy.org.uk

مرگی کے بارے میں اپنا سوال ہمیں ای میل کریں۔ ہم 48 گھنٹوں کے اندر ضرور جواب دیں گے (کام کے دنوں میں)

0747 963 8071

ہمیں ٹیکسٹ میسیج بھیجیں اور ہم آپ کے فون پر 24 گھنٹے کے اندر ٹیکسٹ کا جواب ضرور بھیجیں گے (کام کے دنوں میں)

New Anstey House, Gate Way Drive, Yeadon, Leeds, LS19 7XY

ہمیں خط لکھیں اور ہم سات کام کے دنوں میں ضرور جواب دیں گے

ایپی لیپسی ایکشن ہیلپ لائن کے بارے میں

ہم کرتے ہیں:

- کسی کو بھی مرگی کے بارے میں خفیہ مشورہ اور معلومات فراہم کرتے ہیں
- عام طبی معلومات دیتے ہیں
- مرگی سے متعلق قانونی اور فلاحی فائدے کے مسائل پر عمومی معلومات دیتے ہیں

ہم نہیں کرتے:

- لوگوں کو یہ نہیں بتاتے کہ کیا کرنا ہے
- طبی تشخیص پیش نہیں کرتے یا علاج تجویز نہیں کرتے ہیں
- لوگوں کے قانونی مقدمات کو ان کی طرف سے نہیں اٹھاتے ہیں

اگر ہم کسی استفسار کے سلسلے براہ راست آپ کی مدد نہیں کر سکتے ہیں، تو ہم دوسری تنظیموں کی تفصیلات فراہم کرنے کی پوری کوشش کریں گے جہاں سے آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ ایسا کرنے میں، ایپی لیپسی ایکشن کوئی سفارش نہیں کر رہی ہے۔

ہم اپنی خدمات کے بارے میں مثبت اور منفی دونوں طرح کے تاثرات کا خیرمقدم کرتے ہیں۔

ایپی لیپسی ایکشن ہیلپ لائن:

فری فون 0808 800 5050

epilepsy.org.uk

© Copyright Epilepsy Action 2022

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

Epilepsy Actionایپی لیپسی ایکشن
New Anstey House, Gate Way Drive, Yeadon, Leeds LS19 7XY
ٹیلیفون 0113 210 8800 ای میل epilepsy@epilepsy.org.uk

انگلینڈ اور ویلز میں رجسٹرڈ چیریٹی (نمبر 234343)

ماحولیاتی بیان

ایپی لیپسی ایکشن کے تمام کتابچے ماحول دوست، کم کلورین والے بلیچ کیے ہوئے کاغذ پر چھاپے جاتے ہیں۔ اس کتابچے کی تیاری میں استعمال ہونے والے تمام کاغذات اچھی طرح سے بندوبست کیے ہوئے جنگلات سے لیے گئے ہیں۔