

ਫੋਟੋਸੈਂਸਟੀਵਿਟੀ ਅਤੇ ਸੀਜ਼ਰ (Photosensitivity and Seizures)

ਫੋਟੋਸੈਂਸਟੀਵਿਟੀ ਲਾਈਟ ਪ੍ਰਤੀ ਇਕ ਅਸਾਧਾਰਣ ਕਲਿਨੀਕਲ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟਰੋਇਨਸੈਫਾਲੋਗ੍ਰਾਫਿਕ (ਈ ਈ ਜੀ) ਹੁੰਗਾਰਾ ਹੈ। ਫੋਟੋਸੈਂਸਟੀਵਿਟੀ ਸੀਜ਼ਰ ਇਕ ਖਾਸ ਤੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਖਾਸ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਪੈਟਰਨਾਂ 'ਤੇ ਫਲੈਸ਼ਿੰਗ ਲਾਈਟਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਫੋਟੋਸੈਂਸਟਿਵ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਸੀਜ਼ਰ, ਫਰਕਦੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਸਕਰੀਨਾਂ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਮੌਨੀਟਰਾਂ, ਖਾਸ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਫਲੈਸ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਟੀ ਵੀ ਬਰੌਡਕਾਸਟਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਬਦਲਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਫਾਇਰ ਅਲਾਰਮਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਸਟਰੋਬ ਲਾਈਟਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਸੀਜ਼ਰ ਕੁਦਰਤੀ ਲਾਈਟ ਨਾਲ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧੁੱਪ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਪਾਣੀ ਤੋਂ, ਦਰਖਤਾਂ ਜਾਂ ਬਲਾਈਂਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਟਿਮਟਿਮਾ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ੀ ਪੈਟਰਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਿਰੋਧੀ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰੀਆਂ ਵੀ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਟਿਮਟਿਮਾਉਂਦੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਤੋਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਨ ਜਦ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਇਦ ਕਦੇ ਵੀ ਮਿਰਗੀ (ਐਪੀਲੈਪਸੀ) ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਕਿ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸੀਜ਼ਰ ਖਾਸ ਫੋਟਿਕ ਹਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲਾਈਟ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਬੇਚੈਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰਦਰਦ, ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰ।

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਸਿਰਫ 3-5 ਫੀ ਸਦੀ ਸੀਜ਼ਰ ਹੀ ਲਾਈਟ ਜਾਂ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੋਟੋਸੈਂਸਟਿਵ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਹਾਲਤ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 20 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ 9 ਅਤੇ 15 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੁੰਡਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਫੋਟੋਸੈਂਸਟਿਵ ਮਿਰਗੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਜਨੈਟਿਕ ਪੱਖ ਦਾ ਸਬੂਤ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਫਲੈਸ਼ਿੰਗ ਲਾਈਟ ਦੀ ਦਰ ਜਾਂ ਸਪੀਡ ਜੋ ਕਿ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਫਲੈਸ਼ਿੰਗ ਲਾਈਟਾਂ ਦੀ ਦਰ 5 ਤੋਂ 30 ਫਲੈਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕਿੰਟ (ਹਾਰਟਜ਼) ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਟੋਸੈਂਸਟੀਵਿਟੀ ਪ੍ਰਤੀ ਰੁਝਾਨ ਦਾ ਪਤਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਲੈਸ਼ਿੰਗ ਲਾਈਟਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਈ ਈ ਜੀ ਹੁੰਗਾਰੇ ਦੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੈਸ਼ਿੰਗ ਲਾਈਟਾਂ ਤੋਂ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਫੋਟੋਸੈਂਸਟੀਵਿਟੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਸਕਰੀਨਾਂ

- ਸੈੱਟ ਤੋਂ ਲਾਈਟ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਲਾਈਟ ਵਿਚਕਾਰ ਕੌਨਟਰਾਰਸਟ (ਮੁਕਾਬਲਾ) ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਚੰਗੀ ਲਾਈਟ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਦੇਖੋ।
- ਸਕਰੀਨ ਦੀ ਚਮਕ (ਬਰਾਈਟਨੈੱਸ) ਘਟਾਉ।
- ਸਕਰੀਨ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕੇ ਬੈਠੋ।
- ਟੀ ਵੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਚੈਨਲ ਬਦਲਣ ਲਈ ਰਿਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲ ਵਰਤੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਲਿਸ਼ਕਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਦੇਖਣ ਵੇਲੇ ਪੋਲਰਾਈਜ਼ਡ ਐਨਕਾਂ ਲਾਉ।

ਵੀਡੀਓਗੇਮਾਂ

- ਚੰਗੀ ਲਾਈਟ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਸਕਰੀਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਬੈਠੋ।
- ਸਕਰੀਨ ਦੀ ਚਮਕ ਘਟਾਉ।
- ਜੇ ਬੱਚੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀਡੀਓਗੇਮਾਂ ਨਾ ਖੇਡਣ ਦਿਉ।
- ਗੇਮਾਂ ਅਕਸਰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਸਕਰੀਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
- ਖੇਡਣ ਦੌਰਾਨ ਇਕ ਅੱਖ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਅੱਖ ਨੂੰ ਬਦਲ ਬਦਲ ਕੇ ਢਕੋ।
- ਜੇ ਅਜੀਬ ਜਾਂ ਅਸਾਧਾਰਣ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਝੰਜੋੜੇ ਮਾਰੇ ਤਾਂ ਗੇਮ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ।

ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਦੇ ਮੌਨੀਟਰ

- ਨਾ ਫਰਕਣ ਵਾਲਾ ਮੌਨੀਟਰ ਵਰਤੋ (ਐੱਲ ਸੀ ਡੀ ਡਿਸਪਲੇਅ ਜਾਂ ਫਲੈਟ ਸਕਰੀਨ)।
- ਮੌਨੀਟਰ 'ਤੇ ਗਲੇਅਰ (ਲਿਸ਼ਕਾਰ) ਘਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਗਾਰਡ ਵਰਤੋ।
- ਸਕਰੀਨ ਤੋਂ ਲਿਸ਼ਕਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨੌਨ-ਗਲੇਅਰ ਐਨਕਾਂ ਲਾਉ।
- ਕੰਪਿਊਟਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਅਕਸਰ ਬਰੇਕ ਲਵੋ।

ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਲਾਈਟਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ

- ਇਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਇਕ ਅੱਖ ਢਕੋ ਅਤੇ ਲਾਈਟ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸ੍ਰੋਤ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੋ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸਟਰੋਬ ਲਾਈਟਾਂ ਦੀ ਫਲੈਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਦਰ ਅਕਸਰ ਸੀਮਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਫੋਟੋਸੈਂਸਿਟਿਵ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਸਟਰੋਬ ਲਾਈਟਾਂ ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਟਰੋਬ ਲਾਈਟਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਲੱਬਾਂ ਅਤੇ ਫਲੈਸ਼ਿੰਗ ਲਾਈਟਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਾਲੇ ਪਾਰਕ) ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਟਰੋਬ, ਉਤੇਜਨਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਥਕੇਵੇਂ ਵਰਗੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਵੀ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਫਲੈਸ਼ਿੰਗ ਜਾਂ ਫਰਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਾਰਨਿੰਗ ਦੇ ਆ ਜਾਣ ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਨਾਲ ਇਕ ਅੱਖ ਨੂੰ ਢਕ ਲਵੋ।

ਫੋਟੋਸੈਂਸਿਟਿਵ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਇਕ ਔਨਲਾਈਨ ਬਰੋਸ਼ਰ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਹੈ:

<http://www.epilepsy.org.uk/info/photosensitive>

ਜਨਵਰੀ 2009 ਵਿਚ ਵੰਡਣ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤਾ (ਐੱਸ ਪੀ)

ਤੁਸੀਂ ਬੀ ਸੀ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

#2500-900 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5

ਫੋਨ: (604) 875-6704 ਫੈਕਸ: (604) 875-0617 info@bcepilepsy.com www.bcepilepsy.com