

هل تريد أن تعرف؟

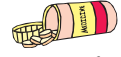
H02
sheet 1/2

داء الصرع Epilepsy

التعريف

ينتج داء الصرع عن خلل كهربائي في الخلايا العصبية في جزء من الدماغ، مما يؤدي إلى تشنجات تتمثل في زيادة حركة العضلات أو توقفها عن الحركة. قد تترافق هذه الأعراض مع فقدان كامل أو جزئي للوعي.

ما يجب أن تعرفه؟



الأدوية

- تناول الأدوية المضادة للتشنج بانتظام حسب وصفة الطبيب، حتى عند غياب حالة الصرع.
- التوقف عن تناول الدواء دون إستشارة الطبيب قد يؤدي إلى أخطار حادة.
- أعلم الطبيب بالأعراض الجانبية للأدوية لكي يصار إلى تعديل الجرعة: الخمول، خمود، فقدان التوازن، زيادة في النشاط، تشوش في التفكير، اضطراب في النوم، اضطرابات بصرية، طفرات جلدية، ألم في الحنجرة، حكاك.



الطعام والحمية

- لا يطلب عادةً من المريض التقيد بحمية خاصة، إلا عند وجود مشاكل صحية أخرى.
- تجنب تناول الكحول والكافيين لأنهما تحفزان حالات الصرع.



النشاط البدني والحركة

- مارس التمارين الرياضية ونشاطاتك اليومية بإعتدال: التمرين المفرط قد يزيد حالات الصرع.
- إحصل على قدر كاف من النوم والراحة حسب حاجات جسمك: قلة النوم تزيد حالات الصرع.

- عاود نشاطاتك العادية مع أخذ الاحتياطات اللازمة: السباحة برفقة صديق يجيد التصرف في حال حدوث الصرع.



الخيارات العلاجية

- إحتفظ بمذكرة ودون فيها مدى تكرار حالات الصرع التي تحدث والمدة الزمنية لكي تطلع الطبيب عليها.
- تجنب الأضواء المبهرة مثل الإقتراب من شاشة الكمبيوتر والتلفاز.
- خذ حماماً من دون الإستلقاء في الحوض، خشية الغرق في حال حدوث نوبة صرع.
- أطلب الإستشارة من المرشد الصحي النفسي في حال عدم الشعور بالإرتياح جراء التغييرات المستجدة في أسلوب الحياة الجديدة.



إجراءات وقائية

- نبه أفراد عائلتك على وجوب حمايتك من الأذى الجسدي خلال النوبة، دون اللجوء إلى التكبيل أو التقييد.
- عليهم تمديدك ووضعك على الجانب الأيسر أو الأيمن إذا كان ذلك ممكناً. الإتصال بالطبيب إذا إستمرت النوبة أكثر من خمس دقائق.
- تنبه للأعراض التي تسبق النوبة والعوامل المسببة لها، وتصرف بما يلائم لتجنب حدوثها.
- إستدرك العوامل التي تشكل حافزاً للنوبات مثل الحمى، هبوط سكر الدم، الاجهاد، الحيض، الإنفعال العصبي.
- لا تقود سيارتك قبل مرور سنة كاملة على غياب النوبات ووفقاً لتعليمات الطبيب تماماً.
- خذ الإحتياطات الوقائية اللازمة في المنزل: تأمين مسار أمن للوصول إلى السلالم والمخارج، إزالة العقبات التي يمكن أن تعيق حركتك، وإبعاد الأثاث من الطريق خشية الإصطدام بها أثناء الوقوع في النوبة...

هل تريد أن تعرف؟

داء الصرع Epilepsy

H02
sheet 2/2

- راجع الطبيب دورياً، وأجر الفحوصات المخبرية لمستويات الأدوية المضادة للتشنجات في الدم بشكل منتظم.

إرشادات