



بیماری صرع

مرکز آموزشی درمانی آیت اله کاشانی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار ۹-۲۵۴۸۲۶۴۲۲-۳۸

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار

کد: PE/NUR -KH-01-15

در اتاق نشیمن، تا حد امکان از دکوراسیون های شکستنی استفاده نکنید و ضمناً، به جای چراغ های رومیزی و چراغ های در دسترس از چراغ های سقف استفاده کنید. مصرف داروهایتان باید همیشه مرتب و منظم باشد و حتی یک بار و یک روز هم نباید داروهایتان قطع شود.

درمان بیماریتان را هر چه زودتر شروع کنید.
مقدار و دفعات مصرف دارو باید کافی و حتماً زیر نظر پزشک باشد.
با معاینات مکرر و آزمایش های دوره ای از بروز عوارض دارویی جلوگیری کنید.

تغذیه مناسب شامل سبزیجات میوه ها و لبنیات، استراحت، ورزش های مناسب، مراقبت از لثه ها و مسواک را فراموش نکنید. داروی ضد صرع مانند فنی توئین در نیمی از موارد باعث تورم و افزایش حجم لثه میشود.

در بسیاری از موارد پس از جراحی، استعمال دارو را به تدریج توسط پزشک معالج تعدیل میگردد.

توصیه های خود مراقبتی:

سیگار نکشید و به ویژه وقتی تنها هستید، از کشیدن سیگار و استعمال سایر دخانیات مانند قلیان و پیپ خودداری کنید.

سطوح منزلتان را با پوشش نرم و ضخیم بپوشانید و از لیز و صیقل کردن اتاق ها خودداری کنید.

انجام کار با وسایل تیز، مانند خرد کردن سبزی و اتو کشیدن را تا حد امکان در حالت نشسته و شرایط ایمن انجام دهید.

در آشپزخانه تا حد امکان از وسایل نشکن و غیرچینی استفاده کنید و وسایل نوک تیز مثل چاقو و چنگال را رو به پایین در ظرفشویی قرار دهید.

وقتی در منزل تنها هستید، از دوش گرفتن یا حمام رفتن پرهیز کنید. درب حمام را تا حد امکان نیمه باز بگذارید و سطح حمام را برای جلوگیری از لیز خوردن با پوشش پلاستیکی مناسب بپوشانید.

هنگام تماشای تلویزیون، خیلی نزدیک به آن ننشینید و اگر مجبورید برای مدت طولانی از کامپیوتر استفاده کنید، دوره های متناوب استراحت توصیه میشود.

بیماری صرع چیست؟

بیماری صرع نوعی بیماری مزمن و چهارمین بیماری شایع در جهان است که در طبقه بندی بیماری های مغز و اعصاب قرار میگیرد. در ایران مبتلایان به صرع حدود یک درصد از جمعیت کل کشور را تشکیل میدهند. بیشتر مبتلایان به این بیماری، سن پایین (به خصوص سال اول زندگی) دارند یا در سنین سالمندی خود به سر میبرند. متأسفانه به دلیل نداشتن آگاهی کافی نسبت به بیماری صرع، مبتلایان هزینه های اجتماعی، روانی، خانوادگی و فردی زیادی را متحمل میشوند.

صرع چگونه ایجاد میشود؟

سیستم مغز و اعصاب از سلول های عصب تشکیل شده است. این سلول ها دارای ارتباطات بسیار قوی با یکدیگر هستند که با انتقال پیام های عصبی از تمام نقاط بدن به مغز و انتقال پاسخ های مناسب از مغز به تمام نقاط بدن میشوند. تمام این فرایندها، با کمک انتقال دهنده های عصبی و الکتروولیت های بدن مانند سدیم و کلسیم صورت می گیرد. در واقع، این فرایندها نوع فعالیت الکتریکی ایجاد میکنند. زمانی که فعالیت الکتریکی مغز بیش از اندازه میشود، تشنج رخ میدهد.

چه عواملی باعث ایجاد تشنج می شوند؟

از جمله شرایط ایجادکننده تشنج که علت مشخص دارند میتوان به علل زیادی اشاره کرد: تومورهای مغزی، عفونت های مغزی نخاع، تب بالا، کمبود شدید کلسیم، کاهش شدید قند خون، کمبود ویتامین ب ۶، سکتة مغزی، آلزایمر، بیماری مالتیپل اسکلروزیس یا MS، ضربه به سر

صرع چگونه تشخیص داده میشود؟

تشخیص صرع با اساس نتیجه معاینه و دقت پزشک، آزمایش های خون، تصویربرداری از مغز مانند سی تی اسکن، ام آر آی و نوار مغز انجام میشود. نوع دیگری از بررسی به نام بررسی ویدئوی طولانی مدت هم وجود دارد که در بیماران انجام میشود که به درمان مقاوم هستند یا برای درمان صرع، به جراحی نیاز دارند.

چند توصیه بسیار مهم:

*از خوابیدن در زیر کرسی خودداری کنید.

*مناسبتترین تختخواب برای بیماران مبتلا به صرع، تخت است که راحت، بزرگ، نرم و کوتاه باشد. محیط داخل حمام را از وسایل شیشه ای و شکستنی خالی کنید. خانم های مبتلا به صرع در سن بارداری باید اطلاعات کافی در خصوص خطرات حمله صرع و قطع دارو داشته باشند. هر گونه کاهش یا قطع خودسرانه دارو در طول بارداری، خطر تشنج و متعاقباً سقط جنین را به مراتب افزایش میدهد.

*درب حمام را قفل نکنید. بهتر است موقعی که دوش میگیرید، درب حمام را نیمه باز بگذارید.

*وقت در منزل تنها هستید، بهتر است که از دوش گرفتن و حمام کردن خودداری کنید.

*ترجیحاً دور بازی های رایانه ای را خط بکشید و اگر مجبورید که برای یک مدت طولانی پای رایانه بنشینید، حتماً کارتان را به فواصل معین تقسیم کنید و در فواصل مشخص به یک استراحت کوتاه بپردازید.

صرع چگونه درمان میشود؟

زمان که تشخیص صرع قطعی میشود، پزشک بهترین درمان را بر اساس نوع صرع، سن، جنسیت، شغل و شرایط اجتماعی و اقتصادی بیمار آغاز میکند.

در بیشتر موارد، درمان با یک داروی ضد صرع آغاز میشود و مابقی بیماران که نسبت به درمان های خوراکی ضد صرع مقاوم هستند به درمان های دیگری از جمله عمل جراحی نیاز پیدا میکنند. علاوه بر این درمان ها، بیمار هم باید تمامی عادات اشتباه زندگی را تغییر دهد.

بی خوابی زیاد، گرسنگی طولانی مدت، استرس و اضطراب زیاد، عدم نوشیدن آب به مقدار کافی، مصرف مشروبات الکلی و مواد تحریک کننده مانند اکستازی و کوکائین، عدم پایبندی به مصرف داروهای تجویز شده در زمان مناسب و مقدار تجویز شده میتوانند احتمال حمله تشنج را بالا ببرد. جراحی صرع میتواند گزینه ای باشد برای کسانی که به رغم انجام سایر درمان ها کماکان دچار حملات صرعی موضعی میشوند. این درمان ها حداقل شامل یک یا دو نوع درمان دارویی است. هدف جراحی کنترل کامل حمله است و این هدف ممکن است در 60 تا 70 درصد موارد دست یافتنی باشد.