



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران
آزنی مان یامان



آشنایی با صرع

بهار ۱۴۰۰
پمفلت آموزشی مددجو

در موارد زیر با اورژانس ۱۱۵ تماس حاصل فرمایید:

- ♦ اگر فرد دچار چند تشنج بدون بهبودی کامل بین تشنجه‌ها گردد.
- ♦ در صورتی که تشنج فرد بیشتر از پنج دقیقه طول بکشد و اثری از کمتر شدن شدت آن در فرد مشاهده نشود.
- ♦ هنگامی که تنفس فرد بعد از تشنج دوباره به حالت اول برنگردد.



آموزش به بیمار و کمک به بیمار در لحظه حمله صرع:

- آرامش خود را حفظ کنید.
- آرام بیمار را به یک طرف چرخش دهید.
- فرد را به پهلو بخوابانید تا اگر کف در دهان او جمع شده باشد، خارج گردد.
- لباس او را شل کنید.
- چیزی در دهان وی نگذارید.
- شیء نرمی را در زیر سر او قرار دهید.
- اشیاء پر خطر را از بیمار دور کنید.
- سعی نکنید حرکات غیر عادی بدن وی را متوقف کنید.
- چیزی برای خوردن و نوشیدن به او ندهید.

تغذیه در صرع:

*در بسیاری از افراد مبتلا به صرع مصرف غذاهایی که دارای طبع سرد می باشند، باعث تشدید صرع در آنها می شود.

*غذاهایی مانند پلو ماهی، دوغ، ماست، قرمه سبزی، کوکو، هندوانه از جمله این موارد هستند.

*این به این معنی نمی باشد که فرد غذاهای با طبع سرد استفاده نکند بلکه در صورت مصرف آنها باید از غذاهای گرم هم به همراه آنها استفاده کند، زیرا عدم مصرف برخی از مواد غذایی مانند لبنیات باعث ایجاد مشکل (پوکی استخوان) می شود.

*همچنین رژیم کتوژنیک که دارای چربی زیاد و کربوهیدرات کم می باشد در برخی از افراد مصروع، حمله را کنترل می کند.

*رژیم کتوژنیک که به نام رژیم تری گلیسیرید نیز معروف است، رژیمی است که به ازای هر ۱ گرم کربوهیدرات و پروتئین، ۳ تا ۴ گرم چربی دارد.



عوامل تشدید کننده حملات:

فعالیت فیزیکی شدید، کم خوابی، تحریک نوری و مصرف الکل ممکن است سبب بروز حملات صرعی شوند لذا می بایست اقدامات لازم در تغییر شیوه زندگی انجام شود. از مصرف نوشیدنی های الکلی و مواد کافئین دار پرهیز کنید.

مراقبت ها:

• جهت کنترل حملات تشنج داروها را منظم مصرف کنید.

• به دلخواه خود دارو را قطع یا مصرف دارو را زیاد و کم نکنید.

• قطع ناگهانی داروهای ضد صرع ممکن است سبب بروز حملات صرع با تکرار بیشتر شود و یا زمینه را برای بروز صرع پایدار فراهم کند.

• بعضی داروها مانند آنتی اسید معده یا مسکن ها ممکن است با داروهای ضد صرع، تداخل اثر داشته باشند لذا از مصرف همزمان داروهای ضد صرع با سایر داروها پرهیز کنید.

• بعلت عوارض جانبی برخی داروهای ضد صرع بر دندان و لثه ها، رعایت بهداشت دهان، مسواک و ماساژ لثه ها بعد از هر وعده ی غذایی توصیه می شود.

• بیمار مبتلا به صرع لازم است بر روی زمین بخوابند و از موقعیت هایی که امکان سقوط وجود دارد بپرهیزند.

صرع تخلیه ی الکتریکی غیر طبیعی و عود کننده سلول های عصبی مغز است که با فعالیت های غیر طبیعی حسی، حرکتی، روانی و یا عصبی مشخص می شود. این بیماری از جمله بیماری های عصبی شایع است که ۷ تا ۹ نفر از هر هزار نفر دچار این بیماری می شوند.

علل صرع:

علت صرع در ۷۵٪ موارد شناخته شده نیست اما صرع می تواند به دنبال صدمات مغزی، بیماری های عفونی، مسمومیت ها، تب، اختلالات متابولیکی و تغذیه ای، تومورهای مغزی و برخی بیماری ها ایجاد شود.

صرع به معنای اختلال هوشی و ذهنی نمی باشد و تعدادی از مشاهیر بزرگ جهان نیز مبتلا به صرع بوده اند، انجام فعالیت های اجتماعی، بدنی و ورزش نمی تواند سبب بروز صرع شود.

همکاری با کادر درمان و پیگیری برنامه های درمانی در کنترل تشنج لازم و ضروری می باشد.