



سلسلة كتيبات : "دماغى" للتوعية الصحية
حول الجهاز العصبي

كيف تتعامل مع مرض الصرع؟

لتحميل الكتيبات :

www.dimaghy.com

توزع وتنشر مجاناً



الفهرس

تقديم

- 01 تعريف مرض الصرع
- 02 ماذا نفعلا أمام نوبة صرعية ؟
- 03 عوامل تحفز ظهور النوبة
- 04 كيف تتعامل مع أدوية الصرع ؟
- 05 الحمل و الصرع
- 06 الصرع و المشاكل النفسية
- 07 الصرع والمشاكل النفسية
- 08 الزواج و الصرع
- 09 العمل و السياقة
- 10 الرياضة و الترفيه
- 11 طفلك و الصرع
- 12 الوقاية من الصرع
- 13 خرافات و الصرع
- 14 مشاهير و الصرع

تعريف مرض الصرع



▪ الصرع هو **مرض عضوي** للجهاز العصبي،
ناتج عن اضطراب مفاجئ و مؤقت للنشاط
الكهربائي للدماغ.



▪ يظهر على شكل نوبات مفاجئة
لبضع ثوان أو دقائق.

- صغار و كبار السن هم الأكثر عرضة للمرض.
- يوجد حوالي 50 مليون حالة في العالم.
- يلعب التخطيط الكهربائي للدماغ دورا هاما في
التشخيص.



▪ هناك أدوية فعالة تحد من النوبات
في **80% من الحالات.**

ماذا تفعل أمام نوبة صرعية ؟



▪ لا تقيد حركة المصاب.



▪ أبعد من حوله كل الأشياء التي قد تؤذي.

▪ لا تدخل أي شيء في فمه، و ضع دعامة

تحت رأسه.

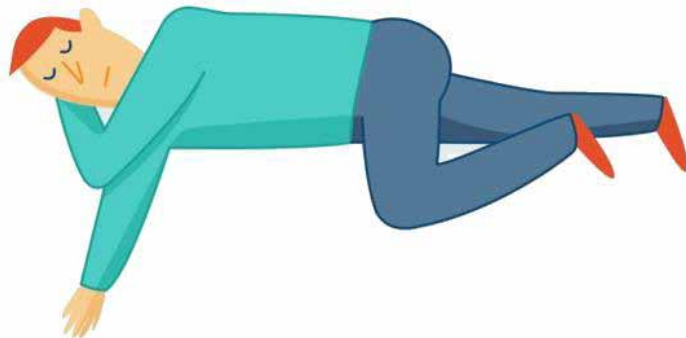


▪ ساعده على التنفس بارتياح؛

أمل رأسه قليلا للخلف .

▪ بعد توقف التشنجات، ضعه في "وضعية الأمان" :

على جانبه، يده تحت رأسه، و رجله مطوية.



عوامل تحفز ظهور النوبة



▪ عدم الانتظام في تناول أدوية الصرع .



▪ الإجهاد والقلق النفسي.

▪ الإكتئاب والعزلة الإجتماعية.



▪ قلة النوم والسهر.

▪ الحمى (خصوصا عند الاطفال).

▪ المكوث طويلا أمام الشاشات: تلفاز، كمبيوتر،

هاتف...



▪ التدخين، الكحول، المخدرات.



- تناول الدواء دائماً في الموعد المحدد.
- أخبر أي طبيب أو صيدلي بأنك تتناول دواء الصرع، لأن هناك أدوية أخرى قد تتفاعل معه.



- عند حدوث آثار جانبية، أخبر طبيبك أو الصيدلي فوراً.

- يعتقد البعض أن اختفاء النوبات-تحت تأثير الدواء - هو شفاء تام من الصرع، فينقطع عن تناوله، مما يعرضه إلى عودة ظهور النوبات من جديد وبشكل أخطر.



الحمل و الصرع



■ لا يؤدي الصرع كمرض عضوي إلى إجهاض أو تشوهات الجنين، لكن بعض أدوية الصرع قد تشكل خطرا على الجنين.



■ إذا تَفاجأتِ بحدوث حمل، لا تتوقفي عن تناول دواء الصرع، وزوري طبيبك في أقرب وقت.

■ قد تُنقصُ بعض الأدوية من فعالية حبوب منع الحمل، ويمكن استخدام طرق بديلة.

يجب التخطيط مسبقا للحمل
تحت إشراف طبي.

الإكتئاب و الحزن:



- قد يفقد المصاب الإهتمام بهواياته وأنشطته، فيميل إلى العزلة، يفقد الشهية، يضطرب نومه، وقد يفكر في الإنتحار لا قدر الله.

القلق و الغضب بسبب :



- عدم تقبل المصاب لنظرة المجتمع إليه (الشفقة، الحذر...).
- ضعف ثقته في نفسه.
- خوفه من احتمالية حدوث نوبة جديدة.

الصرع والمشاكل النفسية



نصائح مساعدة:



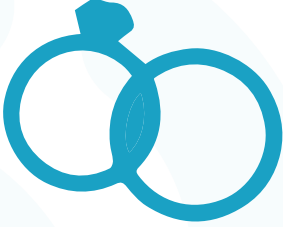
- **قو ثقتك بالله عز وجل وارض بقدره.**
- **افهم طبيعة مرضك، تحدث عن مخاوفك مع طبيبك.**



- **عش حياة طبيعية في العمل والدراسة.**
- **أخبر أساتذتك وزملائك عن طبيعة مرضك دون حرج.**
- **كُونْ علاقات اجتماعية إيجابية.**
- **حافظ على روتين يومي لنشاطاتك قدر المستطاع.**
- **كن إيجابيا و تجنّب الأفكار السلبية.**

لا تتردد في زيارة الطبيب النفسي.

الزواج و الصرع



■ يعيش 80 % من مرضى الصرع حياة طبيعية.

■ صارع شريك حياتك المستقبلي بمرضك.

■ استعن بطبيبك ليشرح المرض أكثر لشريكك.

■ ركز على الأمور الإيجابية في الحياة الزوجية.

■ قد تؤدي الوراثة إلى إصابة

الأبناء بالصرع، لكن في أنواع قليلة.



لا يؤثر الصرع على القدرة الجنسية و الإنجاب.

العمل و السياقة



العمل:

- هناك أعمال كثيرة يمكن مزاولتها دون أضرار.
- تجنب بعض الأعمال: سياقة التاكسي، الملاحة الجوية أو البحرية، العمل في المرتفعات (السلالم)...



قيادة السيارة:

- يمكن لحدوث نوبة أثناء السياقة، أن تؤدي إلى حادثة خطيرة لا قدر الله .
- صرح طبيبك بعدد نوباتك للحسم في قرار مزاولة السياقة من عدمه.



الرياضة و الترفيه



الأنشطة الرياضية:



- لا تشكل معظمها خطورة كبيرة.
- مارس هواياتك مع أخذ احتياطات السلامة اللازمة.
- تجنب الرياضات الخطيرة والعنيفة: تسلق الجبال، التزحلق، المصارعة ...

عند السفر:



- لا تسافر وحدك، وتأكد من توفر كمية كافية للدواء.

انتباه: قد تعرضك الرحلات المتعبة و قلة النوم لنوبة صرعية.

طفلك و الصرع



- قد يصبح الطفل المصاب بالصرع كثير الطلبات، ومتكاسلا.
- علمه الإستقلالية و الإعتماد على نفسه ما أمكن.

بالنسبة للأدوية:

- يستحسن أن يتناولها أمام شخص مسؤول.
- اشتر أدوية الصرع عدة أيام قبل نفاذها.
- إذا نسيت جرعة معينة، لا تضاعفها في الجرعة الموالية.



- إذا مل طفلك من أخذ الدواء، حاول إقناعه بتناوله دون عنف.

لا تقلق (ي)، معظم حالات الصرع عند الطفل تختفي في سن المراهقة.

الوقاية من الصرع

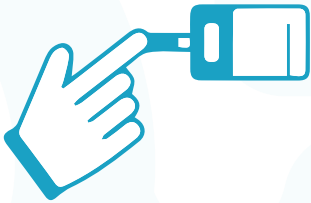


- ❖ لا توجد وقاية من الصرع ذو السبب المجهول.
- ❖ يمكن اتخاذ تدابير وقائية من الصرع ذو الأسباب المكتسبة:

▪ إصابات الرأس: خوذة الرأس، حزام السلامة...

▪ الجلطات الدماغية: معالجة أمراض السكري

والضغط الدموي، تجنب السمنة



والتدخين...

▪ اختناق المولود: الرعاية اللازمة أثناء الولادة.

▪ الحمى عند الأطفال: خفض حرارة الجسم فورا.

▪ التهاب الجهاز العصبي: معالجته بشكل مستعجل.



اعتقادات خاطئة في المجتمع:

- المريض "مسكون"، أو "مسحور"،
أو "أحمق" ...



ممارسات خاطئة:

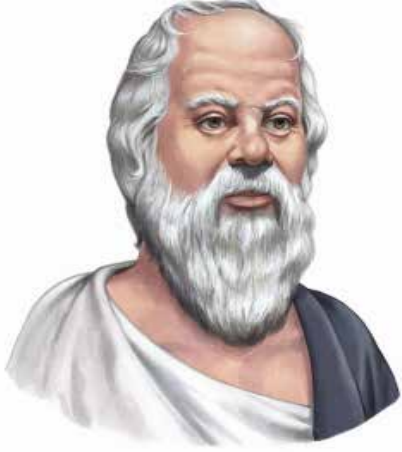
- اللجوء إلى السحرة والأضرحة و الدجالين.
تعليق التمايم، و "التبخير" لطرد الجن.

الأسباب:

- ضعف الوازع الديني، قلة الوعي، الفقر...
بعدُ المرافق الصحية، وقلة الأطباء المتخصصين.



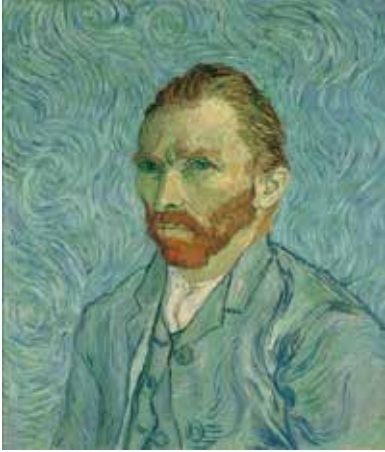
مشاهير و الصرع



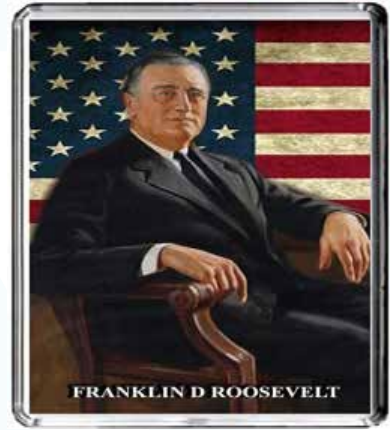
سقراط: فيلسوف وحكيم يوناني
(470 ق.م - 399 ق.م)



موليير: مؤلف مسرحي وشاعر فرنسي
(1622م - 1673م)



فان جوخ: رسام هولندي
(1853م - 1890م)



ثيودور روزفلت: الرئيس 62 للولايات المتحدة الأمريكية (1858م - 1919م).



تهدف سلسلة كتيبات "دماغني" إلى التوعية الصحية حول الجهاز العصبي عبر:

- نشر معلومات طبية مبسطة ومركزة.
- توضيح كيفية التعامل و الوقاية من الأمراض.
- توجيه المريض وعائلته.
- الإطلاع على أحدث المستجدات الطبية و العلمية.

الطبعة الأولى: 2021

جميع الحقوق محفوظة ©

تواصلوا معنا وتابعونا على صفحاتنا "dimaghy"



لتحميل الكتيبات:

www.dimaghy.com

توزع وتنشر مجاناً

إنجاز الكتيب:

د. يونس واحمان

اختصاصي في أمراض الجهاز العصبي
(القنيطرة - المغرب)