

صرع اختلال تشنج‌های پیش‌بینی نشده

هستند. این در حالی است که حدود ۸۰۰ هزار نفر نیز در کشور به این بیماری مبتلا هستند. درمان اصلی این بیماری تجویز دارو است که می‌تواند حملات تشنجی را در بیماران کنترل کند. عمل جراحی و سایر گزینه‌های درمانی نیز برای تعداد کمی از افراد که دارو قادر به کنترل حمله‌های تشنجی آنان نیست تجویز می‌شود.

حرکات تکراری مثل سفت کردن پیچ و... اشاره کرد. اگر چه تشنج موضعی با بیهوشی همراه نیست، اما باعث اختلال در سطح هوشیاری و انجام حرکات غیرارادی می‌شود. در واقع، فرد حین این حمله از وضعیت ارتباط با دیگران خارج است؛ یعنی قادر به پاسخگویی و فهم آن‌ها نیست. این نوع تشنج به قدری با رفتارهای پیچیده همراه است که حتی ممکن است بیمار طی آن مرتکب جرم شود و اصلاً متوجه آن نباشد.»

دکتر فروغی توصیه می‌کند: «در صورت بروز تشنج، اطرافیان بیمار باید خونسردی خود را حفظ کرده و تا حد امکان از تکان دادن او خودداری کنند، مگر اینکه بیمار در وضعیتی باشد که حین تشنج به خود آسیب برساند. در صورتی که بیمار روی زمین خوابیده باشد باید زیر سر او را با بالش، پتو یا لباس پر کنید تا با برخورد سر با زمین به خود آسیب نرساند. اگر هم فرد حین مصرف مواد خوراکی دچار تشنج شده باشد باید محتویات دهان او را تخلیه کنید و سرش را به پهلو نگهدارید. همچنین باید اشیای تیز، برنده و آسیب‌رسان را از اطراف او دور کنید. با پایان علائم تشنج و بازگشت تدریجی هوشیاری می‌توانید بیمار را به پهلو بخوابانید و او را از شرایط آگاه کنید. حمله تشنج معمولاً ۲ تا ۳ دقیقه بیشتر طول نمی‌کشد. بنابراین اگر تشنج بیش از ۵ دقیقه طول بکشد یا تکرار شود باید حتماً با اورژانس تماس بگیرید.»

درمان صرع

او در مورد درمان این بیماری می‌گوید: «راه اصلی درمان و کنترل صرع، مصرف دارو است. هم‌اکنون بیش از ۲۰ نوع دارو در این زمینه وجود دارد. خوشبختانه امروزه داروها عوارض جانبی کمتری دارند و به‌خوبی علائم صرع را تحت کنترل قرار می‌دهند، اما بعضی بیماران از درمان دارویی جواب نمی‌گیرند.»

در واقع، حدود یک‌سوم از مبتلایان به صرع نسبت به درمان دارویی مقاوم هستند و کم‌اکان با مصرف داروها دچار تشنج می‌شوند. در این موارد باید از درمان‌های دیگر از جمله جراحی استفاده کرد. جراحی یکی از درمان‌های بسیار کارآمد صرع است و بیماران بسیاری از آن نتیجه گرفته‌اند.

خوراکی‌های مفید برای مبتلایان به صرع



به نور خورشید) باشد. **بهار نارنج:** استفاده از دمنوش بهار نارنج می‌تواند برای تسکین این بیماری مؤثر باشد. بهار نارنج باعث تسکین سردردهای ناشی از صرع می‌شود. **سنبل‌الطیب:** استفاده از گیاه یاربشه گیاه سنبل‌الطیب برای درمان صرع و کاهش استرس بسیار مفید است. از آنجا که گیاه سنبل‌الطیب دارای ماده‌ای به نام «والین» است، برای کاهش سردردهای ناشی از این بیماری مورد استفاده قرار می‌گیرد. **دارچین:** استفاده از دمنوش دارچین موجب می‌شود که حملات صرعی کاهش یابد. دمنوش دارچین دارای خواص آرام‌بخشی است و در آن مواد ضدالتهاب یافت می‌شود.

آب گشنیز: از آنجا که گیاه گشنیز دارای ویتامین‌هایی مانند ویتامین (B۶)، (D)، و (E) و اسید فولیک است می‌تواند حملات صرعی را کاهش دهد. گیاه گشنیز می‌تواند کانال‌های پتاسیم موجود در مغز را فعال کند و از این راه تشنج را کنترل کند.



در زمان جنینی به دلایل مختلفی ایجاد می‌شود؛ نرسیدن اکسیژن کافی به مغز نوزاد، مبتلا شدن مادر به عفونت و تغذیه ناکافی مادر از جمله دلایلی هستند که سبب وارد شدن آسیب به مغز نوزاد و در نهایت ابتلا به صرع می‌شوند. - مشکلات تکاملی: در برخی افراد بروز بیماری صرع با اختلالات تکاملی ناشی از بیماری اوتیسم (اختلال عصبی و تکاملی است که بر نحوه تعامل فرد با دیگران، برقراری ارتباط، یادگیری و رفتار او تأثیر می‌گذارد) مرتبط است.

انواع تشنج

او می‌گوید: «تشنج بزرگ که در صرع منتشر رخ می‌دهد، دارای دو فاز است. در هر دوی این فازها، بیمار هوشیاری خود را به‌طور کامل از دست می‌دهد. در فزاول (فاز تونیک) این نوع تشنج، اندام‌ها دچار گرفتگی و کشیدگی می‌شوند و هم‌زمان اختلال در تنفس رخ می‌دهد. در فاز دوم تشنج نیز بیمار به‌صورت منتشر در کل اندام‌ها، دچار حرکات پرشی می‌شود. اغلب افراد، بیمار صرعی را با این نوع تشنج می‌شناسند و با تشنج موضعی اشتباهی ندارند. در تشنج موضعی، حملات بسیار متنوع و گسترده‌ای وجود دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به خیرگی چشم‌ها، ملج‌ملوچ کردن دهان، جابه‌جا کردن مکرر اشیاء و انجام

صرع، یکی از بیماری‌های عصبی مزمن پزشکی است که به علت بروز اختلال در سیستم عصبی مرکزی ایجاد می‌شود. این بیماری سبب مختل شدن فعالیت سلول‌های عصبی مغز و در نتیجه تشنج بیمار می‌شود. بررسی‌های سازمان بهداشت جهانی حاکی از این است که حدود یک درصد از مردم دنیا دچار بیماری صرع

گفت‌وگو



دکتر علی فروغی، متخصص مغز و اعصاب در مورد این بیماری به «آتی‌نو» می‌گوید: «صرع یکی از عارضه‌های شایع است که تمام مغز را درگیر می‌کند. افرادی که مبتلا به این بیماری هستند، به علت افزایش فعالیت الکتریکی مغز که منجر به اختلال در سیستم پیام‌رسانی میان سلول‌های مغزی می‌شود، تشنج‌های مکرر را تجربه می‌کنند. با اینکه علائم تشنج ممکن است هر قسمتی از بدن را درگیر کند، اختلالات الکتریکی مربوط به همه آن‌ها در مغز اتفاق می‌افتد. محل اختلالات الکتریکی، نحوه گسترش آن، مقداری از مغز که تحت تأثیر قرار می‌گیرد و مدت‌زمانی که طول می‌کشد، در نوع تشنج و تأثیر آن بر فرد نقش مهمی دارند.» او با بیان این مطلب که ۲۵ درصد موارد صرع در سنین قبل از پنج‌سالگی بروز کرده و ۵۰ درصد موارد آن قبل از ۲۵ سالگی خود را نشان می‌دهد، می‌افزاید: «این بیماری موروثی به دو گروه کلی «منتشر» و «موضعی» تقسیم می‌شود. صرع منتشر، تمام مغز را درگیر حمله بیماری می‌کند. در نتیجه باعث از دست رفتن هوشیاری و بروز حرکات، بخصوص در اندام‌ها یا به اصطلاح «تشنج بزرگ» می‌شود، اما صرع موضعی تمام قسمت‌های مغز را درگیر حمله نمی‌کند و باعث بروز علائم منتشر نمی‌شود. در این نوع صرع، بیمار معمولاً هوشیاری خود را از دست نمی‌دهد، بلکه ممکن است فقط دچار درجانی از اختلال هوشیاری شود؛ از خیرگی چشم‌ها گرفته تا حرکات غیرطبیعی بدن. حمله صرع موضعی می‌تواند با علائم مختلفی همراه باشد.»

علت صرع

این متخصص مغز و اعصاب در مورد علت این بیماری می‌گوید: «متأسفانه در بسیاری موارد علت مشخصی برای ابتلا به این بیماری وجود ندارد. اما به‌طور کلی بیماری صرع به دنبال اختلال‌های زیر در افراد ایجاد می‌شود: - ژنتیک: برخی از انواع بیماری صرع، خصوصاً صرع‌هایی که با تشنج همراه هستند، منشأ موروثی دارند و وراثت

باورهای غلط در مورد بیماری صرع



بسیاری تصور می‌کنند که دارو درمانی تنها روش درمان صرع است، اما روش‌های دیگری مانند استفاده از دستگاه‌های (VNS) که سیگنال‌های الکتریکی خاصی را به مغز ارسال می‌کند و یا رژیم غذایی معروف به کتوژنیک هم می‌تواند در درمان صرع مؤثر باشد.

باقطع تشنج‌ها نباید داروها را قطع کرد

برخی افراد با این تصور که صرع آن‌ها با استفاده از دارو خوب شده، اقدام به قطع مصرف داروهای کنند اما در اثر قطع دارو احتمال زیادی وجود دارد که بیماری بازگردد و مجدداً فرد دچار حملات صرعی شود.

باز گذاشتن اجباری دهان فرد تشنج کرده

در زمان حمله صرع نیازی نیست دهان فرد را به‌زور باز کرده و چیزی بین دندان‌های او قرار دهید و یا از زبان او محافظت کنید. خیلی از افراد در موقع دیدن فرد دچار حمله صرع، دهان او را به‌زور باز می‌کنند. این کار بسیار خطرناک است و ممکن است به فک او آسیب برساند.

افراد مبتلا به صرع دچار اختلال روحی-روانی و یا کندذهنی نیستند

خیلی از افراد تصور می‌کنند که صرع یک اختلال روحی-روانی است. این تصور کاملاً غلط است و این‌ها دو بیماری متفاوت هستند. همان‌گونه که فرد دارای صرع ممکن است دچار بیماری کلیوی شود و هر دو بیماری را هم‌زمان داشته باشند، گاهی یک فرد دچار صرع ممکن است دچار بیماری روحی-روانی شود و دیدن چند نمونه از افراد که هر دو بیماری را دارند نباید باعث شود که این دو بیماری یکی تصور شود. همچنین افراد مبتلا به صرع همانند سایر افراد جامعه، برخی خیلی باهوش و برخی معمولی هستند و این بیماری ربطی به کندذهنی ندارد.

افراد مبتلا به صرع دچار طلسم نشده‌اند

در گذشته به دلیل حمله ناگهانی صرع، اطرافیان چون علت مشخصی برای آن نمی‌یافتند آن را به نیروهای ماوراءالطبیعه نسبت می‌دادند. پزشکی نوین مشخص کرده که این بیماری یک نوع اختلال در دستگاه عصبی مرکزی است و داروهای را برای کنترل و معالجه آن یافته است. پس در صورت مواجه شدن با بیمار صرعی سریعاً جهت معالجه او به پزشکان متخصص مراجعه کنید و به صحبت‌های افراد ناآگاه و گاهی شایع، گوش ندهید.

ابتلا به صرع مختص سنین خاصی نیست

صرع یک بیماری است که در هر سنی می‌تواند به‌سرّافرد بیاید و از کودک تا افراد مسن ممکن است دچار این بیماری شوند. گرچه احتمال ابتلا در سنین بالا مقداری بیشتر از سنین جوانی است اما این به معنای عدم ابتلای افراد جوان یا کودک‌کان به این بیماری نیست.

تنها روش درمان صرع، دارو در زمانی نیست

نکته



راه‌های جلوگیری از تشنج

به‌طور کلی، پیشگیری از تشنج و مدیریت صرع بستگی به مصرف داروهای تجویز شده و همچنین حفظ شیوه زندگی سالم دارد.

مصرف داروهای ضد صرع

داروهای جلوگیری از تشنج کمک می‌کنند. حتی اگر به‌نظر می‌رسد وضعیت بیمار رو به بهبود است، هرگز نباید مصرف این داروها را بدون تأیید پزشک متوقف کنید. در واقع عدم مصرف صحیح داروها، بیمار را در معرض تشنج‌های کنترل نشده قرار می‌دهد. چنانچه مصرف داروهای تجویز شده را کنار بگذارید، ممکن است دچار مشکلات و علائمی که در اثر قطع ناگهانی دارو اتفاق می‌افتد، بشوید. مسمومیت دارویی ناشی از مصرف بیش از حد یک دارو در یک زمان می‌تواند منجر به ایجاد عوارض جانبی شود که شامل تشنج نیز می‌شود.

تنظیم برنامه خواب

بیدار شدن و خوابیدن در یک زمان مشخص در شبانه‌روز، می‌تواند به شما در حفظ برنامه خواب کمک کند. خستگی و خواب‌های کوتاه‌مدت به‌عنوان محرکی برای تشنج در نظر گرفته می‌شوند. بنابراین داشتن خواب منظم می‌تواند از تشنج جلوگیری کند.

برنامه غذایی منظم

کاهش قند خون ناشی از حذف وعده‌های غذایی به‌ویژه در افراد مبتلا به دیابت، می‌تواند باعث تشنج شود. یک روش خوب و مفید این است که برنامه غذایی منظمی داشته باشید و در صورت داشتن دیابت، منابع قندی سریع‌الاث‌ر برای تعادل قند خون را همیشه در اختیار داشته باشید.

مدیریت استرس

استرس می‌تواند محرکی برای تشنج در بیماری صرع باشد. چنانچه استرس خود را با روش‌های زیر مدیریت کنید، در کاهش خطر تشنج مؤثر است:

- داشتن خواب کافی

- ورزش کردن

- در نظر گرفتن زمان کافی برای استراحت و ریلکس کردن

- دوری کردن از چراغ‌های چشمک‌زن

بررسی‌های انجمن صرع جهانی نشان می‌دهد حدود سه درصد از افراد مبتلا به صرع، دارای یک فرم نادر از آن به نام صرع حساس به نور هستند. با داشتن این نوع صرع، ممکن است شما با دیدن چراغ‌های چشمک‌زن یا الگوهای متضاد نور دچار تشنج شوید. اگر نسبت به نور حساس هستید، قرار گرفتن در معرض نورهای مختلف می‌تواند بلافاصله باعث تشنج شود. در حالی که داروهای ضد صرع می‌تواند به جلوگیری از تشنج کمک کند، مهم است که از قرار گرفتن در معرض چراغ‌ها و تصاویر چشمک‌زن و همچنین الگوهای هندسی خودداری کنید. انجام بازی‌های کامپیوتری یا ساختار گرافیکی سریع چشمک‌زن نیز ممکن است باعث تشنج در برخی افراد شود. اگر به‌طور ناگهانی در معرض نورها یا الگوهای چشمک‌زن قرار گرفتید، سریعاً یک باهر دو چشم خود را بدست بپوشانید.

محافظت در برابر آسیب‌های سر

صدمه به سر می‌تواند منجر به بروز تشنج یا تشنج‌های مکرر در افرادی شود که صرع ندارند. این‌گونه تشنج‌های ناشی از ضربه‌های سر ممکن است هفته‌ها یا حتی ماه‌ها پس از آسیب رخ دهد. هنگامی که به دلیل صدمه به سر دچار تشنج شدید، شانس شما برای تشنج مجدد دو برابر می‌شود.

