

## معرفی بیمارستان آریا

بیمارستان آریا جزو اولین بیمارستان های خصوصی شهر مشهد است. در سال ۱۳۴۸ با ادغام بیمارستان های یغمایی و شفا افتتاح گردید. هدف اصلی ایجاد یک واحد آموزشی- درمانی بود. به همین دلیل پیش بینی های لازم برای سالن کنفرانس و کتابخانه در نظر گرفته شده بود. در سال ۱۳۷۴ به علت شرایط خاص زمانی و ترک تعدادی از پزشکان، از فعالیت بیمارستان به نحوه قابل توجهی کاسته شد که نهایتاً ضمن تشکیل شرکت سهامی خاص شفا به بخشی از سهام بیمارستان به دانشگاه آزاد اسلامی واگذار گردید. بتدریج بامساعی سهامداران و موسسین با رویکرد تقویت بخش آموزشی بیمارستان اقداماتی انجام شد و با مساعدت مدیریت دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد علاوه بر بخشهای مردان، زنان، اتاق عمل و زایشگاه که قبلاً دایر بود، ضمن افزایش قابل توجه سطح زیر بنا بخش های CCU، جراحی اعصاب و اورژانس به مجموعه بیمارستان افزوده شد.

در حال حاضر بیمارستان آریا با مساحت ۴۱۷۱ متر مربع و زیر بنا ۶۲۹۳ متر مربع ضمن دارا بودن درجه یک مثبت ارزشیابی از وزارت بهداشت و درمان آموزش پزشکی دارای ۱۰۰ تخت مصوب می باشد. این بیمارستان از نیروی انسانی مجرب و توانا شامل ۱۶۰ نفر پزشکان متخصص که اغلب عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی می باشند، ۱۶۴ نفر پرسنل استخدامی و ۹۰ نیروی شرکتی برخوردار است و به طور متوسط سالانه پذیرای حدود ۹۰۰۰ بیمار و ۱۰۰۰ نفر دانشجویان رشته های پزشکی و پیراپزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد می باشد.

### بیمارستان آریا دارای درمانگاه های تخصصی شامل:

ارولوژی، زنان، روانشناسی، جراحی مغز و اعصاب، جراحی عمومی، ارتوپدی، قلب، گوش و حلق و بینی، چشم، پلاستیک و زیبایی، اعصاب و روان و تغذیه و بیهوشی و داخلی و نورولوژی می باشد.

### بخشهای پاراکلینک فعال شامل:

رادیولوژی، آزمایشگاه، اکو کاردیو گرافی، سونوگرافی، سونوداپلر، تست ورزش، آندوسکوپی، کولونوسکوپی، برونکوسکوپی، اسپیرومتری می باشد.

کد پستی: ۹۱۳۷۷۱۴۶۴۱

آدرس: مشهد خیابان گلستان شرقی ۵

واحد ریاست: ۰۵۱۳۲۲۱۶۴۱۰

شماره تلفن: ۰۵۱-۳۲۲۴۰۰۸۰-۸۳ و ۳۲۲۲۹۰۹۴-۸

نمبر ۳۲۲۳۲۵۲۲-۰۵۱:

پست الکترونیک: [sitearit@mshdiau.ac.ir](mailto:sitearit@mshdiau.ac.ir)

## سخنی از دکتر نوریان

سپاس ایزد منان را که توفیق داد تا آرزوی انجمن مغز و اعصاب خراسان رضوی که همان تشکیل انجمن صرع در استان خراسان رضوی است، محقق گردد.

بیماری صرع بر خلاف سایر بیماری های مغز و اعصاب جنبه های مختلف زندگی بیمار را تحت تاثیر قرار می دهد.

مانند: دریافت گواهینامه رانندگی- اشتغال- ازدواج - بارداری- تغذیه نوزاد و ...

لذا بیمار مصروع نیاز به حمایت از سوی انجمن دارد تا سوالات متعدد او را پاسخگو و راهنما باشد.

از سه سال قبل همکار عالیقدر و دانشمند ما ، جناب آقای دکتر همام بعنوان نماینده انجمن صرع منتخب و به دفتر انجمن صرع کشور معرفی شدند.

تلاش بی وقفه ایشان و حمایت همه جانبه انجمن مغز و اعصاب خراسان رضوی و همکاری ریاست و هیئت مدیره و کارکنان بیمارستان آریا منجر به افتتاح انجمن حمایت از بیماران مبتلا به صرع گردید.

اینجانب از طرف خود و هیات مدیره انجمن مغز و اعصاب ، اساتید عالیقدر دکتر سعیدی و دکتر پور اکبر برای دکتر همام عزیز و سایر اعضای هیئت مدیره انجمن صرع آقایان دکتر حکاک ، دکتر اکبرنژاد- دکتر امیری و دکتر عزیزی ، آرزوی موفقیت در راه خدمت به بیماران عزیز مصروع استان را داریم.

## پیام سردبیر

خدای را سپاسگزاریم که به همت همکاران عزیزمان در انجمن مغز و اعصاب رضوی و نیز مجموعه بیمارستان آریا توانستیم در راه اندازی انجمن صرع استان خراسان رضوی و نیز انتشار اولین نشریه داخلی صرع گام برداریم.

صرع ۲ درصد افراد جامعه را درگیر می کند متأسفانه فرصت برای آموزش جنبه های مختلف این بیماری در مطب ها و درمانگاه ها فراهم نمی شود. این انجمن که زیر شاخه ای از انجمن صرع ایران است، وظیفه خود می داند که در جهت آگاهی هر چه بیشتر بیماران مصروع و خانواده آنها افزایش مهارت های فردی و زدودن باورهای غلط پیرامون این بیماری قدم بردارد. ما بر این باوریم که هر فرد مصروع می تواند و حق دارد که همچون سایر افراد به زندگی طبیعی خود ادامه و بر مشکلات غلبه کند. برای رسیدن به این امر، درمان کافی نیست بلکه آموزش هسته ی اصلی برنامه های خود مراقبتی است. راه درازی پیش روست و ما به یاری همه نیاز داریم.

## آشنایی با بیماری صرع

### صرع (Epilepsy)

حمله در واقع اختلال گذرای عملکرد مغزی است که در اثر تخلیه الکتریکی غیر طبیعی در سلولهای عصبی مغز پیدا می شود و سبب ایجاد علائم گوناگونی مثل از دست دادن ناگهانی هوشیاری، انقباض عضلات و یا تغییرات حسی و رفتاری در فرد می شود. این امواج الکتریکی غیر طبیعی همان چیزی است که ما آنرا در نوار مغزی ثبت می کنیم.

زمانیکه فردی بدون عامل برانگیزاننده خاصی مثل افت قند خون، تب، کمبود کلسیم و... مکرراً دچار حملات شود، می گویند دچار صرع یا اپی لپسی شده است. بنابراین تنها یک حمله نمی توان گفت فرد به بیماری صرع مبتلا شده است. در مواردیکه حمله در اثر عامل برانگیزاننده بروز کرده باشد با رفع آن علت مثلاً افت قند خون و یا کمبود کلسیم، حملات نیز متوقف می شوند. اما اگر بعد از رفع عوامل برانگیزاننده حملات بازم تکرار شود آن موقع بیماری صرع مطرح می شود

گاه علت صرع وجود یک اختلال ساختمانی در مغز مانند تومور است اما در اغلب موارد هیچ علت خاصی یافت نمیشود. در برخی از کودکان مبتلا، حملات تشنج به دنبال یک محرک حسی مثل نورهای شدید بروز میکنند و گاه هیچ عامل شروع کنندهای وجود ندارد. از علل شناخته شده صرع تومورهای مغزی، بیماریهایی که بر رگهای خونی مغز اثر میگذارند و انواع سموم میباشد. به غیر از صرع علل متعدد دیگری نیز برای تشنج وجود دارد که یکی از آنها تب بالاست.

### انواع رایج صرع

#### صرع کوچک (Petit mal epilepsy)

صرع کوچک که در کودکان شایع است باعث می شود کودک به مدت چند ثانیه (کمتر از ده ثانیه) مات و مبهوت بماند. به این صورت که در این فاصله چند ثانیه ای کودک واکنشی به صدا کردن، تکان دادن، بغل کردن و... نشان نداده و هوشیار نمی شود. اما بعد از چند ثانیه کودک به حالت عادی برمی گردد. این مشکل در سنین مدرسه و با علائمی مثل افت تحصیلی رخ می دهد، به این صورت که کودک در حین نوشتن دیکته کلماتی را جا می اندازد یا والدین او را خیالباف یا بی توجه می پندارند. این نوع صرع با نوار مغزی تشخیص داده شده و درمان ساده ای دارد.

#### صرع لوب گیجگاهی (Temporal lobe epilepsy):

این نوع از تشنج با حالت گیجی بروز می کند. به این ترتیب که ارتباط فرد با محیط قطع شده و حرکات اتوماتیکی مثل ملچ مولوچ کردن، و رفتن با لباس یا خودکار و... از خود نشان می دهد. این حالت برخلاف صرع کوچک طولانی تر بوده و حدود یک تا دو دقیقه طول می کشد. در این مدت شخص کاملاً گیج است و هیچ واکنشی به اطراف نشان نمی دهد. بعد از اتمام حمله و بروز هوشیاری نیز چیزی به خاطر نمی آورد و دچار خواب آلودگی شدید می شود.

## صرع بزرگ: (Grand mal epilepsy)

در صرع بزرگ فرد بدون هیچ هشدار یا علائم قبلی، به‌طور ناگهانی دچار سفتی عضلانی شده و نقش زمین می‌شود. به این ترتیب که صدایی از گلوئی فرد خارج و بدن او سفت می‌شود و برخلاف صرع‌های اشاره شده روی زمین می‌افتد. بعد از چند ثانیه بدن فرد شروع به تکان‌های غیرارادی می‌کند که به مدت یک تا دو دقیقه طول می‌کشد. امکان دارد در زمان تشنج فرد گوشه‌های زبان را گاز بگیرد و کف از دهانش خارج شود. بعد از چند دقیقه عضلات شل شده و حتی امکان بروز بی‌اختیاری ادراری نیز وجود دارد. این افراد نیز بعد از پشت سر گذاشتن حمله دچار خواب‌آلودگی شدیدی می‌شوند.

### هوش مصروعین

صرع مسری نیست و به دلیل بیماری روانی و یا عقب ماندگی ذهنی نیست. برخی از افراد عقب مانده ذهنی، ممکن است تشنج داشته باشند. اما این به آن معنا نیست که هر فردی که بیماری صرع دارد، عقب مانده ذهنی می‌باشد. بسیاری از مصروعین، دارای هوش طبیعی و یا حتی بالا می‌باشند

### افراد مشهور مبتلا به صرع

-نویسنده معروف روس به نام داستایوفسکی

-فیلسوف نامدار، سقراط

-ناپلئون بناپارت

-مخترع دینامیک، آلفرد نوبل

-نقاش فرانسوی، ون سان ون گوگ

-نویسنده روس، لئو تولستوی

### روشهای تشخیصی صرع

اگر شما دچار تشنج و یا رویداد مشابه شوید، باید به دکتر مراجعه کنید. گاهی اوقات برای پزشک دشوار است که تایید کند شما دچار تشنج شده‌اید. مهم‌ترین مطلب برای کمک به تشخیص پزشک، شرح دقیق آن چیزی است که رخ داده است. اگر بیمار و اطرافیانش بتوانند برای پزشک بخوبی توضیح دهند که چه اتفاقی افتاده است و قبل و بعد از حمله وضعیت بیمار چگونه بوده است و حین حمله بیمار دچار چه رفتارهایی شده است، میتوانند کمک مهمی به تشخیص بیماری نمایند.

بنابراین، مهم است که دکتر توصیف دقیقی از آنچه در طول این رویداد رخ داده است، داشته باشد. ممکن است کسانی که شاهد تشنج بوده‌اند قادر به توصیف دقیق‌تر آنچه در طول تشنج اتفاق افتاده است، باشند. مخصوصاً در موارد مشکوک اگر یک نفر از همراهان بتواند با گوشی موبایل از بیمار در حال تشنج فیلمبرداری کند و آنرا به پزشک نشان دهد، تشخیص نوع حمله بسیار دقیق‌تر خواهد بود.

علاوه بر توصیف حمله بیمار توسط خودش و همراهان، آزمایش‌هایی مانند اسکن مغز، نوار مغز (EEG) و آزمایش خون ممکن است به تشخیص این بیماری کمک کند:

♦ اسکن مغز: که معمولاً ام آر آی و یا سی تی اسکن است، ساختار بخش‌های مختلف مغز را نشان می‌دهد. این بررسی در برخی از بیماران تشنجی انجام می‌شود و در مواردی که علت تشنج سکتة مغزی یا تومور و ... است به تشخیص کمک می‌کند.

♦ نوار مغز (EEG): نوار مغز در بیماری‌های مغز و اعصاب کمک مهمی به تشخیص می‌کند و یکی از مهمترین کاربردهای نوار مغز در تشخیص تشنج است. این آزمون برای ثبت فعالیت الکتریکی مغز است. چسب‌های ویژه‌ای در نقاط مختلف پوست سر قرار می‌گیرد و آنها را به دستگاه نوار مغز متصل می‌کنند. با این روش پیام‌های الکتریکی کوچکی که توسط مغز داده می‌شود ثبت می‌گردد و الگوی آنها بر روی کاغذ یا کامپیوتر رسم می‌شود. این آزمایش بدون درد است.

♦ آزمایش خون و آزمایش‌های دیگر ممکن است درخواست شود تا سلامت کلی بدن بررسی شود. با این آزمایش‌ها میتوان بعضی از علل احتمالی تشنج را بررسی کرد.

این بررسی‌ها ممکن است به تشخیص این مساله کمک کند که آیا رویداد پیش‌آمده تشنج بوده و یا ناشی از چیز دیگری بوده است. تشخیص بیماری صرع بدنال فقط یک نوبت تشنج غیر معمول است. چرا که تعریف صرع روی دادن بیش از یک حمله تشنج است. به همین دلیل پزشکتان ممکن است قبل از تشخیص قطعی صرع به شما بگوید که صبر کنید و ببینید که آیا دوباره حمله‌ای اتفاق می‌افتد یا نه.

برای آن که بیماری صرع اثبات شود، باید ابتدا یک سری بیماری‌های مشابه شناخته شوند. یکی از بیماری‌های مشابه سنکوب می‌باشد که خون به مقدار کافی به مغز نمی‌رسد و به صورت گذرا در اثر دیدن مثلاً یک حادثه یا تصادف؛ یا در اثر گرمای یا سرمای زیاد، خون برای مدت کوتاهی به مغز نمی‌رسد؛ یا به دنبال افت فشار به علت از دست دادن خون و شوک عصبی ممکن است فرد دچار سنکوب شود و بیافتد. این بیماران باید با توجه به شرح حال و معاینه، از بیماران صرعی افتراق داده شوند.

بعضی موارد در بیماری‌های قلبی یا سکتة‌های مغزی که خون کافی به مغز نمی‌رسد ممکن است کاهش هوشیاری رخ دهد که نباید با صرع اشتباه شود.

بیمارهای دیگری مانند میگرن ممکن است باعث از دست رفتن هوشیاری شود.

هم چنین کمبود مواد معدنی و تغذیه‌ای می‌تواند سبب از دست دادن هوشیاری شود

درمان‌های غیردارویی بدین جهت دارای اهمیت زیادی می‌باشند که شامل حذف عوامل خطرناک به خصوص برای پیش‌گیری از آسیب‌های مغزی می‌باشد که از زمان جنینی شروع می‌شود و شامل خودداری از مصرف دخانیات، عدم مصرف الکل، خودداری از محیط‌های آلوده مثل رادیواکتیو می‌باشد.

انجام ورزش و پیاده روی به طور غیرمستقیم آمار تشنج‌ها را پایین می‌آورد.

برای جلوگیری از تشنج باید فرد خواب منظم و کامل داشته باشد (بی‌خوابی یکی از مهم‌ترین عواملی است که باعث تشدید تشنج می‌شود). باید به تغذیه هم اهمیت زیادی داده شود و لبنیات، سبزیجات و پروتئین به مقدار کافی در برنامه‌ی غذایی بیمار گنجانده شود.

جلوگیری از چاقی و پرخوری و جلوگیری از استرس و اضطراب بسیار مهم می‌باشد.

در درمان دارویی، با داروهای معمولی حدود ۷۰-۶۰ درصد بیماران کنترل می شوند و در درصد کمی از بیماران نیاز به درمان با چند دارو وجود دارد.

در مجموع حدود ۸۵ درصد بیماران تشنجی با یک یا چند دارو کنترل می شوند و در ۱۵-۲۰ درصد موارد ممکن است با مصرف دارو به خوبی کنترل نشوند یا احتمالاً بهبود نیابند. این‌ها بیمارانی هستند که آسیب‌های شدید مغزی دارند (مانند بیماران عقب‌مانده ی ذهنی یا افراد دچار ناهنجاری‌های شدید مغزی مادرزادی). البته این بیماران نیز درمان می شوند.

در مجموع با درمان کامل، حدود ۹۵ درصد بیماران طول عمر طبیعی دارند و ترس جامعه از این بیماری همیشه بی مورد می باشد.

البته درصد کمی ممکن است افراد وابسته‌ای باشند، ولی اکثر افراد با درمان دارویی یا غیردارویی در زندگی هیچ مشکلی را نخواهند داشت، چه بسا افراد به ظاهر سالم ممکن است در برخورد با مشکلات زندگی عاجز باشند ولی این افراد در زندگی خود هیچ مشکلی نداشته باشند.

داروهای ضد صرع را در خانم‌های باردار نیز می توان استفاده کرد

در موارد کمی بیماران نیاز به دخالت جراحی دارند. درمان جراحی برای بیماران مبتلا به صرع مقاوم و یا بیمارانی که ضایعه مشخص قابل جراحی دارند توصیه می گردد.

## اهمیت تغذیه در صرع

سخن پیرامون تغذیه و باید و نبایدهای رژیم‌های غذایی در بسیاری از بیماری‌ها از جمله صرع دارای اهمیت زیادی است. صرع غالباً با دارو و در برخی موارد با جراحی کنترل می شود، اما درمان طولانی مدت است. رابطه بین مواد غذایی و بروز حملات صرعی در بیماران در بسیاری از مطالعات بررسی شده است و نشان داده شده که اصلاح رژیم غذایی در کاهش دفعات و شدت حملات صرع کاملاً موثر است، از طرفی نیز دیده شده که داروهای ضد صرع رایج ممکن است سبب سوء جذب مواد مغذی مورد نیاز بدن شوند، از این رو توجه به رژیم غذایی بیماران صرعی در بهبود کیفیت زندگی آنها بسیار موثر است.

## برنامه غذایی مناسب در بیماران مبتلا به صرع

تحقیقات علمی نشان داده‌اند که سبک زندگی سالم و پیروی از یک برنامه غذایی مناسب و متعادل به درمان و کنترل بهتر این بیماری کمک می‌نماید. خواب کافی، عدم اعتیاد به الکل و مواد مخدر، دوری از تنش‌های روحی نیز در کاهش حملات صرع کاملاً موثر است. از آنجاییکه نوسانات قند خون در این بیماران می تواند بروز حمله عصبی را تحریک کند بنابراین بیماران صرعی باید تلاش نمایند تا سطح قند خون خود را ثابت و متناسب نگه دارند برای این منظور داشتن برنامه غذایی منظم شامل سه وعده اصلی و سه میان وعده در طول روز ضروری است و همچنین پرهیز از قندهای ساده، کافئین (چای پررنگ، قهوه و شکلات‌های کاکائویی) و همینطور شیرین کننده‌های مصنوعی از قبیل اسپارتام توصیه می شود.

## ویتامین‌ها و عناصر معدنی توصیه شده در بیماران صرعی

همان طور که در بالا گفته شد، استفاده از داروهای ضد تشنج ممکن است اثرات مخربی بر روی ویتامین‌ها داشته باشد، جهت پیشگیری از وقوع حملات صرع رژیم غذایی افراد مبتلا به صرع باید حاوی مقادیر توصیه شده از ویتامین‌هایی چون اسید فولیک (سبزیجات و میوه جات خام)،

ویتامین B12 (مواد غذایی حیوانی و لبنی)، ویتامین k (سبزیجات برگ سبز)، ویتامین D (در گوشت و روغن ماهی، شیرهای غنی شده)، ویتامین B1 و B6 (نان و غلات سبوس دار، حبوبات و مغزها، جوانه گندم محصولات گوشتی خصوصاً مرغ و ماهی و جگر) و ویتامین E (روغن های گیاهی، آجیل تازه، تخم آفتابگردان، بادامو زیتون) باشد، از جمله دیگر مواد مغذی مورد نیاز در این بیماران میتوان به کلسیم و منیزیم اشاره کرد که در مورد هر کدام از این موارد در صورت نیاز پزشک یا متخصص تغذیه توصیه به مصرف مکمل نیز می کنند.

## توصیه های کلی تغذیه ای برای بیماران مبتلا به صرع

- غذاهای متنوع بخورید.
- وزن خود را در محدوده مطلوب و سالم نگهدارید.
- مصرف قندهای ساده را کمتر کنید .
- میوه ها و سبزیهای تازه را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید .
- آب کافی بنوشید.
- با پزشک و متخصص تغذیه مشورت کنید و در صورت نیاز از مکملهای ویتامین و مواد معدنی استفاده نمایید.
- برنامه غذایی منظمی داشته باشید و وعده های غذایی خود را حذف نکنید.

## صرع و ازدواج

پرسشی که بسیاری از بیماران صرعی و خانواده های آنان دارند این است که آیا می توانند زندگی مشترکی داشته باشند و یا اینکه احتمال انتقال این بیماری به فرزند آنها چقدر است؟

تصور می کنم نکات زیر می تواند برای پاسخ به پرسش فوق کمک کننده باشد.

- ۱ - بسیاری از بیماران ( حدود ۷۰٪) به داروهای ضد تشنج پاسخ می دهند و بنابراین بیماری کنترل می شود افراد مصروع برای ازدواج نباید اعتماد به نفس خود را از دست دهند .
- ۲ - بهتر است افراد مصروع پیش از ازدواج ( در مورد خانم ها) بارداری توصیه های لازم را بگیرند.
- ۳ - شریک زندگی هر فرد مصروع باید با واقعیت بیماری فرد مواجه شود ، کتمان این بیماری به پایداری ازدواج آسیب میزند نقش پزشکان و مشاوران در این امر بسیار حیاتی است.
- ۴ - شانس به ارث رسیدن این بیماری شایع نیست و به احتمال ۹۰٪ مادر و پدر مصروع ، فرزند سالم به دنیا می آورند.
- ۵ - خانمی که صرع دارد و تصمیم به بارداری دارد می بایست حداقل یکسال پیش از این تصمیم ، با پزشک خود برای تصمیم گیری انتخاب دارو مشورت کند. چون در صورت ایجاد بارداری تغییر یا قطع داروها می تواند منجر به تشنج و همراه مخاطراتی برای جنین باشد.

داروهای ضد صرع در دوره بارداری ادامه پیدا می کنند و بعد از زایمان مادر می تواند به فرزند خود شیر بدهد.

## فعالیت ورزشی و صرع

صرع بیماری نسبتاً شایعی است ۳-۱٪ (جمعیت کل) و از طرف دیگر سالانه موارد جدید بیماری تشخیص داده می شود ولی پزشکان و بیماران اغلب در مورد رابطه ورزش و صرع آگاهی ندارند ایجاد یک تعادل مناسب بین بیماری، درمان آن و فعالیت ورزشی مناسب که دارای فواید عمده ای در سلامت بیمار می باشند بسیار مهم است.

ورزش فواید زیادی برای مبتلایان به صرع دارد اما عوامل مختلفی جهت تصمیم گیری در مورد فعالیت ورزشی مصروعین باید در نظر گرفته شود. اگرچه بروز تشنج در زمان ورزش نادر است و گاه ممکن است ورزش در موارد بحرانی اثر ضد تشنجی داشته باشد اما پزشکان، مربیان و والدین بیمار بایستی آموزش لازم جهت کنترل تشنج در زمان ورزش گرفته باشند. تا زمانی که یک فعالیت ورزشی باعث خستگی شدید، کاهش مایعات بدن و کاهش قند خون نشود بیماران مجاز به ادامه فعالیت ورزشی هستند.

### عواملی که باعث تشنج در حین ورزش می شوند

خستگی زیاد - کم خوابی - کم آبی بدن - از دست دادن زیاد املاح بدن - افزایش دمای بدن - کاهش قند خون

### تاثیر ورزش در کاهش حملات صرع

مطالعات نشان داده است که بروز حملات تشنجی در افراد مبتلا به صرع، در حین ورزش و بعد از آن کاهش می یابد. برخی معتقدند که تنفس های عمیق و زیاد در ورزش، با کاهش سطح دی اکسید کربن خون، سبب کاهش بروز حملات تشنجی می گردد.

ورزش، استرس را کم کرده و احساس شادابی را زیاد می کند و این خود عاملی است برای کاهش حملات صرعی، افزایش تمرکز فرد طی ورزش نیز از علل مهم کاهش بروز حملات صرعی می باشد.

### کدام بیماران می توانند ورزش کنند؟

مواردی که فاصله حمله ها زیاد است.

-حمله از نظر زمانی قابل پیش بینی و تشخیص است، مثلاً قبل از مصرف دارو یا زمان بی خوابی.

-حمله برای مدت طولانی پیش نیامده است.

-حمله بیشتر در شب ها اتفاق می افتد.

-وقوع حمله ها بیشتر در صبح زود و یا زمان استراحت است.

-توصیه می شود این افراد ورزش های مورد علاقه خود را با مراقبت و تحت نظر پزشک معالج انجام دهند.



## فعالیت هایی که به احتیاط و نظارت بیشتری نیاز دارند:

اسکی روی آب - شنا کردن - قایق رانی - ملوانی - موج سواری

## فعالیت هایی که نیاز مند آگاهی از نوع حملات و ورزش هستند:

مسابقه ی دوچرخه سواری- اسکیت کردن - اسب سواری - ژیمناستیک

## فعالیت هایی که باید اجتناب کرد

غواصی - چتر بازی - صعود به ارتفاعات بلند - ورزش های هوایی - مسابقه ی موتورسیکلت رانی - بوکس - حرکات اکروباتیک.  
کوهنوردی - پرتاب نیزه - تیراندازی با کمان و تفنگ

## ورزش ها و فعالیت هایی که نیاز به محدودیت دارند شامل مشخصات زیر است

استرس شدید - خستگی شدید - افزایش تعداد تنفس شدید - استفاده از وسایلی که بالقوه خطرناک اند - ورزش هایی که نیازمند تنها بودن به مدت طولانی اند.

اجازه فعالیت ورزشی به فردی که مبتلا به صرع است بستگی به خصوصیات و نوع صرع و نوع ورزش دارد.

## خود مراقبتی « شعار امسال هفته سلامت است.

هدف از آموزش به مددجویان:

ارتقاء سطح سلامت جامعه، پیشگیری از بیماریها، بالابردن توانایی های مددجویان در تطابق با اختلال عملکرد و یا کاهش عملکرد و در نهایت ارتقاء کیفیت زندگی می باشد.

آموزش به بیمار فرآیندی است که فرصت های یادگیری را برای بیمار و خانواده وی در زمینه بیماری، درمان، مکانیسم های سازگاری و افزایش مهارت ها را فراهم می کند.

## مزایای آموزش به بیمار

افزایش رضایتمندی بیماران

کاهش اضطراب بیمار

کاهش دوره بستری

افزایش نتایج درمان با پابندی بیشتر بیماران به اقدامات مراقبتی

کاهش هزینه های درمانی و بهداشتی

اطمینان از تداوم مراقبت ها  
بهبود کیفیت زندگی بیمار  
کاهش بروز عوارض بیماری  
افزایش توانمندی و مشارکت در برنامه های درمانی و مراقبتی  
افزایش استقلال بیمار در فعالیت های روزمره  
تکمیل برنامه های درمانی  
کاهش پذیرش مجدد بیماران  
در نهایت توانمندسازی جامعه

## جنبه های مختلف خودمراقبتی

- توجه به وزن خود و نگه داشتن آن در محدوده مناسب
- آشنایی با تغذیه سالم و پیروی از رژیم غذایی صحیح
- توجه به اهمیت فعالیت بدنی و نقش آن در سلامت افراد
- توجه به مضرات دخانیات و اقدام جهت ترک سیگار
- آگاهی از تاثیر استرس بر سلامتی و اهمیت کنترل آن
- توجه به نقش خواب در سلامت جسمی و روانی و آگاهی از بهداشت خواب
- آشنایی با علائم و نشانه های افسردگی
- آشنایی با علائم و نشانه های اضطراب
- آشنایی با راه های تقویت حافظه
- توجه به سلامت قلب و عروق و آشنایی با عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی
- توجه به عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان و آشنایی با راه های پیشگیری از آن
- توجه به عوامل خطر ابتلا به آرتروز و کمر درد و آشنایی با راه های پیشگیری از آن
- آشنایی با سرطان های شایع و عوامل خطر و راه های پیشگیری از آنها
- توجه به اهمیت ارزیابی های پاراکلینیک و انجام به موقع آن

## یک هدف مهم در آموزش بیماران مبتلا به اپی لپسی

سالیان سال مقوله آموزش به بیماران مبتلا به اپی لپسی و خانواده های آنها به طور غیر رسمی انجام می گرفت و هر پزشکی به روش های مختلف و با صلاحدید خود این کار را انجام می داد. اما در دهه های اخیر انواع مدل های آموزش رسمی و برنامه های آموزشی برای بیماران مبتلا به اپی لپسی و خانواده های آنها با هدف توسعه خود مراقبتی مورد استفاده قرار گرفته است زیرا خود مراقبتی بیماران موجب ارتقا ٔ پیامدهای درمانی و سلامتی، کیفیت زندگی بیماران و احساس رضایت و خشنودی ایشان می گردد. خود مراقبتی به معنای این است که بیمار نقش فعالی در مراقبت های مربوط به بیماری های مزمن دارا می باشد. در بیماران مبتلا به صرع ممکن است مشارکت و نقش فعال بیمار کامل نباشد برخی عوامل محدود کننده نقش بیماران سن و سال، وضعیت رشد و نمو، میزان اختلال و بیماری همراه، بی سوادى و ... است که باعث می شود که درک مسایل و عمل به توصیه های ارایه شده برای وی مشکل باشد. خود مراقبتی به این مفهوم است که در فرایند درمان و کنترل بیماری، وظایفی به بیمار سپرده می شود و مهارتهایی از طریق آموزش به دست می آورد. وظایفی که در خودمراقبتی به بیمار محول می شود شامل سه دسته است:

-انجام برخی جنبه های درمانی مثل مصرف داروهای به موقع و صحیح

-تطابق با بیماری و تغییر رفتار و شیوه زندگی مثل خواب کافی در طول شبانه روز

-طرز رفتار با اثرات روانی بیماری های مزمن مثل روش های مقابله با افسردگی یا استرس

پنج مهارتی که لازم است بیماران از طریق آموزش به دست آورند شامل: یادگیری حل مسایل، تصمیم گیری، استفاده از منابع، برقراری ارتباط صمیمانه با پزشک و کادر ارایه دهنده خدمات و اقدام می باشد. بنابراین در آموزش به بیماران و خانواده های آنها باید این مهارتها مد نظر قرار گیرد و در برنامه های آموزشی تدارک دیده شده برای بیماران بایستی شامل تکنیک های رفتاری، مشاوره و تمرکز حواس برای جلوگیری از افسردگی در مبتلایان باشد. مطالعات نشان می دهد که در بیماری اپی لپسی نیز نقش فعال بیمار و جمع گام هایی که فرد بیمار در جهت کنترل تشنج ها و عوارض آنها بر می دارد بسیار با اهمیت است. خود مراقبتی در اپی لپسی شامل ادغام دانش، مهارت و نگرشی است که بیمار از طریق آموزش دریافت می کند تا بتواند تشنج ها را کنترل نماید و در مصرف داروها، ملاحظات ایمنی، ارتباطات و شیوه زندگی سالم به درستی عمل نماید.

پس از استقرار انجمن صرع استان خراسان رضوی یکی از رسالت های مهم این انجمن حمایت و توانمند نمودن بیماران در این مقوله است و در این راستا آموزش هایی در مورد صرع، انواع آن، علل و عوامل آن، تشدید کننده ها و تخفیف دهنده های حملات، داروها و درمان ها، عوارض، سبک زندگی سالم، سلامت روان، برقراری ارتباط موثر، مسایل مهم زندگی چون بارداری و ازدواج، زندگی مستقل و... به بیماران عزیز ارایه خواهد شد