



مرکز آموزشی درمانی پژوهشی
شهید دکتر بهشتی (ره)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی قم



Shahid Beheshti Medical and Education Center

صرع چیست؟



تهیه کننده: فریبا دهقانی
کارشناس امور سلامت

مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی شهید دکتر بهشتی قم

آرزوی ما، سلامتی، بهبود وضعیت و طول عمر شماست.



Shahid Beheshti Medical and Education Center



آدرس:

قم، بلوار شهید بهشتی، مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی شهید دکتر بهشتی

تلفن: ۶۱۲۲۰۰۰ فکس: ۶۱۲۲۸۵۵

bmc.muq.ac.ir

برای پیشگیری از تشنج:

- ۱) رژیم غذایی سالم و منظم داشته باشید.
 - ۲) خواب و استراحت کافی داشته باشید.
 - ۳) تا حد امکان از استرس خودداری کنید.
 - ۴) با بروز اولین علائم تب از داروی پائین آورنده تب استفاده کنید و به پزشک مراجعه کنید.
 - ۵) محرکهای محیطی مثل نور، سر و صدا و ... را کاهش دهید.
 - ۶) در روزهای آفتابی از عینک دودی استفاده کنید.
- هر فرد مبتلا به صرع، باید در مورد رانندگی با پزشک متخصص مشورت کند و اگر منعی وجود دارد از وسایل نقلیه عمومی استفاده کند.



به این نکات توجه کنید:

- داروها را منظم مصرف کنید، و از قطع خود سرانه دارو پرهیز کنید.
 - اغلب افراد مصروع می‌توانند ازدواج کنند و دوران بارداری طبیعی و فرزندان سالمی داشته باشند.
 - بعضی از ورزشها مثل شنا و دوچرخه سواری را هرگز به تنهایی تنها انجام ندهید.
 - هنگام ورزشهایی مانند دوچرخه سواری، اسکیت یا موتور سواری حتماً کلاه ایمنی بر سر بگذارید.
 - از انجام ورزشهایی که در ارتفاع یا با فاصله از زمین انجام می‌شود، و یا فعالیت‌های رزمی که امکان ضربه به سر دارد، پرهیز کنید.
 - شنا در استخر تنها در مواردی که صرع کنترل شده باشد، (الزاماً تخت نظر نجات غریق) مجاز است.
 - شنا در دریا حتی در موارد صرع کنترل شده ممنوع است.
- منابع:**
- برونر سودارت مغز و اعصاب ۲۰۱۰- ترجمه زهرا مشتاق.
 - ICU Guideline
 - www.google.com
 - کلیات جراحی اعصاب، دکتر غلامرضا بهادر خان.