اليـوم العالمـي للصـرع

اليوم العالمي للصـــرع

14 فبـراير

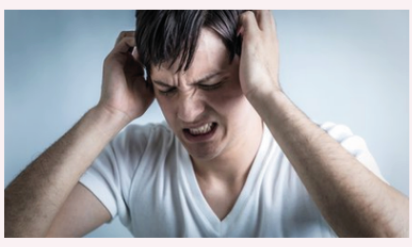
#EPILEPSYDAY

في يوم الإثنين الثاني من شهر فبراير كل عام، تحتفل أكثر من 120 دولة باليوم العالمي للصرع، وذلك لزيادة التوعية بالصرع وتسليط الضوء على المشاكل التي يواجهها الأشخاص المصابون بالصرع وعائلاتهم والقائمون على رعايتهم.

ما هو الصرع؟

الصرع هو اضطراب في الدماغ يتميز **بنوبات متكررة**. وتعرّف النوبة في العادة على أنها تغيير مفاجئ في السلوك بسبب تغيير مؤقت في وظائف الدماغ الكهربائية.

في حالات الصرع، تصبح ايقاعات الدماغ الكهربائية غير متوازنة، ما يؤدي إلى حدوث نوبات متكررة، وعند المرضى الذين يعانون من هذه النوبات، يتعطل النمط الكهربائي الطبيعي عن طريق الاندفاعات المفاجئة والمتزامنة للطاقة الكهربائية التي قد تؤثر لفترة وجيزة على وعيهم أو حركاتهم أو أحاسيسهم.



حقائق وأرقام من جميع أنحاء العالم

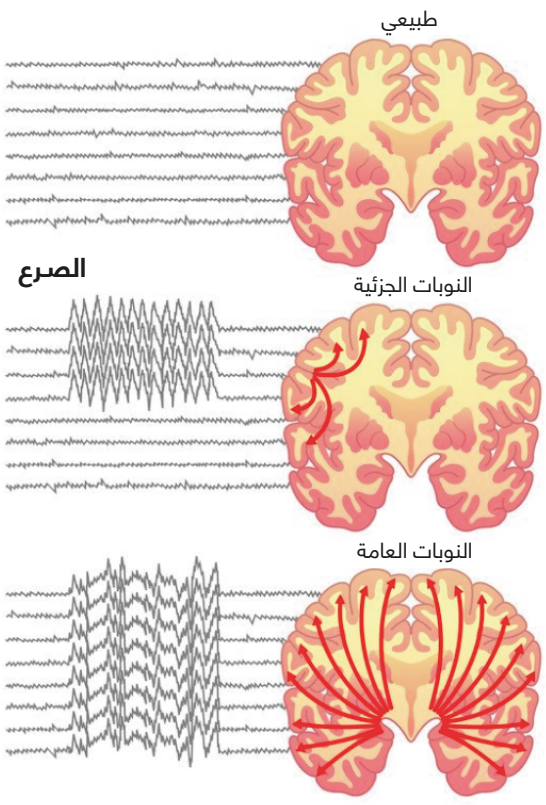
تم الكشف عن النتائج التالية، بناءً على إحصائيات منظمة الصحة العالمية:

- الصرع اضطراب مزمن غير معدٍ يصيب الدماغ ويتأثر به الأشخاص من جميع الأعمار.
- يعاني نحو 50 مليون شخص حول العالم من الصرع، مما يجعله المرض العصبي الأوسع انتشارا على الصعيد العالمي.
- يعيش تقريبا 80% من الأشخاص المصابين بالصرع في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.
- تشير التقديرات نحو 70% من المصابين بالصرع يمكن أن يعيشوا بدون نوبات إذا تم تشخيصهم وعلاجهم بشكل صحيح.
- خطر التعرض للوفاة المبكرة لدى المصابين بالصرع أعلى بثلاث أضعاف بمقارنة مع عامة السكان.
- لا يحصل نحو ثلاثة أرباع الأشخاص المصابين بالصرع الذين يعيشون في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل على العلاج اللازم.

أنواع الصرع وأعراضه

يأتي الصرع بأشكال مختلفة، حيث تحتوي كل فئة على نوبات مختلفة، ولكل مجموعة أعراضها الخاصة ومتى تبدأ (حيث تبدأ في أجزاء مختلفة من الدماغ).

يتم توجيه العلاج من خلال تحديد نوع النوبة ومكان حدوثها في الدماغ، لأن الأدوية المستخدمة في علاج أحد الأنواع يمكن أن تؤدي إلى تفاقم نوع آخر، وتشمل أنواع الصرع ما يلي:



النوبات البؤرية (الجزئية) لا تسبب فقدان الوعي، وأعراضها تشمل:

- تغيرات في حاسة التذوق ،الشم ،البصر ،السمع أو اللمس
- الدوخة
- الرعشة في الأطراف

النوبات الجزئية المعقدة تتضمن فقدان الإدراك أو الوعي، وتشمل الأعراض الأخرى:

- التحديق الفارغ (اتساع حدقة العين)
- عدم التجاوب
- القيام بحركات متكررة

النوبات العامة تصيب الدماغ كله، هناك ستة أنواع:

- **النوبات المصحوبة بغيبة وعي**، والتي كانت تسمّى "نوبات الصرع الصغيرة" تسبب تحديقاً فارغاً، كما قد يتسبب هذا النوع من النوبات أيضاً في حركات متكررة مثل لعق الشفتين ، وعادة ما يكون هناك أيضاً فقدان قصير للوعي.
- **نوبات التوتر** تسبب تصلّب العضلات.
- **النوبات اللاوتونية** تؤدي إلى فقدان السيطرة على العضلات ويمكن أن تجعل الفرد يسقط فجأة.
- **النوبات الارتجاجية** تتميز بحركات متشنجة ومتكررة لعضلات الوجه والرقبة والذراعين.
- **نوبات الرمع العضلي** تسبب ارتعاشاً سريعاً وتلقائياً في الذراعين والساقين.
- **نوبات الصرع التوترية الرمعية** كانت تسمى "نوبات الصرع الكبرى"وأعراضها تشمل:
  - تصلّب الجسم
  - الاهتزاز والارتعاش
  - فقدان السيطرة على المثانة أو الأمعاء
  - عض اللسان
  - فقدان الوعي

الإسعافات الأولية لأي نوع من نوبات الصرع

على النحو الموصى به من قبل مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، فيما يلي بعض الإرشادات العامة حول كيفية مساعدة شخص ما يعاني من أي نوع من النوبات:

- تحقق إذا كان الشخص يرتدي سواراً طبياً أو لديه معلومات طارئة أخرى.
- حافظ على هدوئك أنت والآخرين.
- قم بإرخاء الشخص على الأرض.
- ضع الشخص برفق على جانبه ، لأن ذلك سيساعده على التنفس.
- نظّف المنطقة المحيطة بالشخص من أي شيء صلب أو حاد، لمنع حدوث إصابات.
- ضع شيئاً طرياً ومسطحاً تحت رأسه، على سبيل المثال "جاكيت مطوي".
- قم بإزالة النظارات.
- قم بفك أربطة العنق أو أي شيء حول الرقبة قد يجعل التنفس صعباً.

توقف! ولا تفعل..

إن معرفة ما **لا** يجب فعله أمر مهم للحفاظ على سلامة الشخص أثناء النوبة أو بعدها.

لا تقم أبدًا بأي مما يلي:

- لا تضغط على الشخص أو تحاول إيقاف تحركاته.
- لا تضع أي شيء في فم الشخص، لأن هذا يمكن أن يؤذي الأسنان أو الفك، كما أن الشخص المصاب بنوبة صرع لا يستطيع بلع لسانه.
- لا تحاول إعطاء النفس من الفم إلى الفم (مثل الإنعاش القلبي الرئوي)، فعادة ما يبدأ الناس في التنفس مرة أخرى من تلقاء أنفسهم بعد النوبة.
- لا تقدم الماء أو الطعام للشخص حتى يعود وعيه وادراكه بالكامل.

هل أتصل بالطوارئ؟

عادة لا تتطلب النوبات تدخلاً طبياً، لكن في الحالات التالية، يجب الاتصال بخدمات الطوارئ:

- شخص لم يسبق له أن أصيب بنوبة صرع.
- شخص يعاني من صعوبة في التنفس أو الاستيقاظ بعد النوبة.
- إذا استمرت النوبة لأكثر من 5 دقائق.
- حدوث النوبة الثانية بعد وقت قصير من النوبة الأولى.
- إصابة الشخص أثناء النوبة.
- حدوث النوبة في الماء.
- أن يكون لدى الشخص حالة مرضية مثل السكري أو أمراض القلب أو الحمل.

يمكنك اتخاذ الخطوات التالية لتقليل مخاطر الإصابة المرتبطة بالنوبات:

- احصل على أفضل تحكّم ممكن في النوبات.
- تناول الدواء الخاص بك على النحو الموصوف.
- تحدّث إلى طبيبك إذا لم تكن راضياً عن أدويتك الحالية أو الآثار الجانبية.
- قم بإجراء مراجعات منتظمة مع طبيبك.
- اعمل على القدرة على التحكّم بالذات.
- تجنّب أي مسبب تعرفه لحدوث النوبات .
- اعرف متى يرجح حدوث نوباتك؟
- احصل على قسط كاف من النوم.
- اتبع نظام حياة صحي.
- تحكم بالتوتر والاجهاد.
- تأكد من أن المقربين منك يعرفون ما يجب عليهم فعله في حال حدوث نوبة.

إن العلاج يمكن أن يساعد معظم الأشخاص المصابين بالصرع في تقليل حدوث النوبات أو التوقّف تماماً عن الإصابة بالنوبات، و يشمل ذلك:

- الأدوية التي تسمّى الأدوية المضادة للصرع (AEDs)
- إجراء عملية جراحية لإزالة جزء صغير من المخ المسبب للنوبات
- وضع جهاز كهربائي صغير داخل الجسم يمكن أن يساعد في السيطرة على النوبات
- اتباع نظام غذائي خاص (نظام الكيتو) الذي يمكن أن يساعد في السيطرة على النوبات

بعض الأشخاص يحتاجون إلى العلاج مدى الحياة،
لكنهم قد يتمكنون من التوقف عنه إذا اختفت النوبات بمرور الوقت.