



سازمان بهداشتی کشور
معاونت امور توانبخشی
سازمان توانبخشی مبتنی بر جامعه

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

۲۱

کتابچه آموزشی برای خانواده‌ی افراد مبتلا به صرع

اطلاعاتی درباره این نوع عارضه و کمک‌هایی
که می‌توان درباره آن انجام داد



سازمان بهداشت جهانی
ژنو - ۱۹۸۹

عنوان: آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول - کتابچه آموزشی برای خانواده‌ی افراد مبتلا به صرع - اطلاعاتی درباره
این نوع عارضه و کمک‌هایی که می‌توان درباره آن انجام داد (۲۱)

مؤلف: سازمان بهداشت جهانی

مترجم: ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه

ویراستاران علمی: کارشناسان ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه

صفحه آرای: عظیم علیپور فطرتی

چاپ پنجم: ۱۳۸۸

شابک:

شمارگان: ۲۰۰۰۰ جلد

ناشر: اداره کل روابط عمومی سازمان بهزیستی کشور

خانواده گرامی

این کتابچه به شما کمک می‌کند تا با مشکلاتی که فرد تحت مراقبت شما دارد، آشنا شوید و از اقدامات لازم برای فرد مصروع آگاهی پیدا کنید.

قبل از انجام هر کاری به نکته‌های زیر توجه کنید:

- ابتدا تمام کتابچه را یک بار بخوانید.
- ببینید کدام بخش برای فرد تحت آموزش شما لازم و مفید است.
- اگر فرد در موردی تواناست یا مشکلی نداشت، می‌توانید به بخش‌های دیگر بپردازید.
- اگر فرد در مواردی مشکل دارد، روی آن بخش وقت بیشتری بگذارید.
- در رابطه با مصرف منظم داروها و اقدامات ایمنی به خانواده تاکید بیشتری داشته باشید.

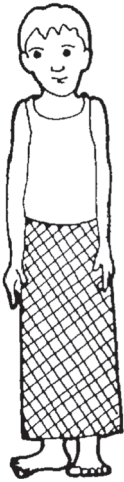
در این کتابچه با مطالب زیر آشنا می‌شوید:

- صرع یا غش چیست؟
- هنگام بروز صرع چه باید کرد؟
- داروهای مورد نیاز
- آگاهی‌هایی که باید به سایر مردم داد
- اقدامات ایمنی برای فرد مصروع
- فرد چه کارهایی را باید انجام بدهد.

■ عده ای از مردم مبتلا به صرع هستند. کسی که صرع دارد ممکن است مکرراً یا فقط گاهی دچار حمله شود.

■ صرع بر اثر یک نوع بیماری در سر ایجاد می شود و گاهی نیز بعد از تب بروز می کند.

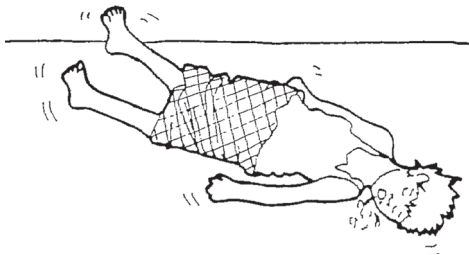
■ اگر فردی اغلب دچار صرع می شود، به داروی ویژه ای نیاز دارد و باید به بهورز مراجعه کند.



صرع یا غش چیست؟

■ ممکن است صرع، خفیف یا شدید باشد.

■ وقتی فردی به صرع خفیف مبتلا می شود، ممکن است ناگهان دست از کار بکشد، بدون برهم زدن پلک به رو به رو خیره شود و حرکات غیرعادی مانند حرکت دادن پشت سرهم لب ها و یا دست ها انجام دهد.



■ بیشتر مواقع فرد در صرع شدید بدون هیچ مقدمه ای روی زمین می افتد و شای د فریاد هم بزند. در این حالت اول بدن سفت و سپس شل می شود.



■ هنگام صرع شدید، دست ها و پاها حرکات غیرعادی پیدا می کنند. گاهی اوقات حرکات خشن می شوند، از دهان آب و کف خارج می شود. ممکن است به دلیل گاز گرفتن زبان یا لب ها، آب دهان آغشته به خون باشد.

■ ممکن است موقع غش کردن، فرد کنترل ادرار و مدفوع خود را از دست بدهد.

■ ممکن است اطرافیان فرد نگران شوند و بترسند، که این واکنش کاملاً طبیعی است.

■ معمولاً این حالت بعد از مدت کوتاهی تمام می‌شود. در مدت حمله فرد درد نمی‌کشد و خطری زندگی او را تهدید نمی‌کند.

گاهی پس از پایان یافتن حمله بیمار برای لحظاتی به خواب می‌رود.

■ بعضی از افراد معمولاً پیش از حمله، احساس خاصی دارند، این افراد پیشاپیش می‌فهمند که به زودی دچار صرع می‌شوند.

■ در بعضی موارد اطرفیان او نیز می‌فهمند که فرد در حال غش کردن است. آنها می‌توانند با مشاهده‌ی یک یا چند نوع از علائم زیر بفهمند که فرد در حال غش کردن است.

- فرد به نقطه‌ای خیره می‌شود یا به رویا فرو می‌رود.

- در صورت یا سر فرد حرکات غیر عادی مشاهده می‌شود.

- چشم هایش به سمت بالا می‌چرخد.

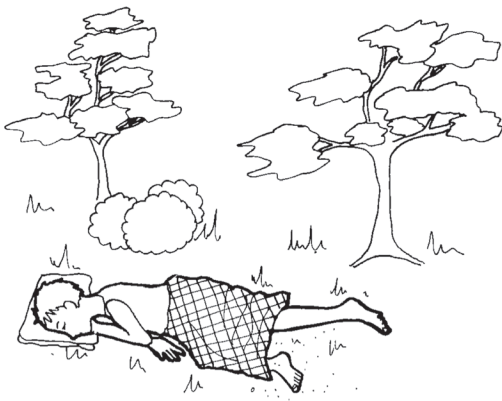
- صداهای غیر عادی از او شنیده می‌شود و حرکات غیر عادی می‌کند.

■ فردی را که آموزش می‌دهید شاید قبل از حمله صرع

چنین حس‌های خاصی را داشته باشد یا این که شما یکی از این علائم را پیش از حمله صرع در او مشاهده کنید.

بدین ترتیب خود او یا شما متوجه می‌شوید که فرد در حال غش کردن است. به فرد یاد بدهید که قبل از غش کردن

به سرعت در محل آرامی دراز بکشد تا از آسیب دیدگی او در ضمن حمله جلوگیری شود.

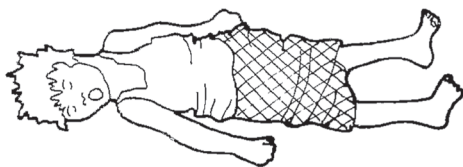


هنگام بروز صرع چه باید کرد

■ وقتی فردی دچار حمله می‌شود، اقدامات زیر را انجام دهید:

آرام باشید و به سایرین تذکر دهید که نترسند.

فرد را در محل امنی بخوابانید و چنان چه در محل رفت و آمد اتومبیل‌ها یا نزدیک آتش قرار گرفته است، مکان او را تغییر دهید.



لباس یا پارچه‌ای را تا کنید و زیر سرش بگذارید.

دگمه یا زیپ لباس او را باز کنید تا لباس هایش گشاد و راحت شود.



■ فرد را به پهلو بخوابانید تا زبان در قسمت جلوی دهان قرار بگیرد و چنان چه کف در دهان او جمع شده باشد، خارج گردد و با این کار، راحت تر نفس بکشد.

■ به اندازه ای کنار او بمانید تا غش کاملاً برطرف شود و فرد درک کند در اطرافش چه خبر است. او را آرام کنید، چون گاهی خود فرد نمی داند دچار حمله شده است. برایش توضیح دهید که چه اتفاقی افتاده و بگذارید کاملاً استراحت کند.

■ زمان حمله ممکن است انجام بعضی از کارها فایده‌ی چندانی برای او نداشته باشد و حتی به او صدمه بزند.

بنابراین از انجام کارهای زیر خودداری کنید:

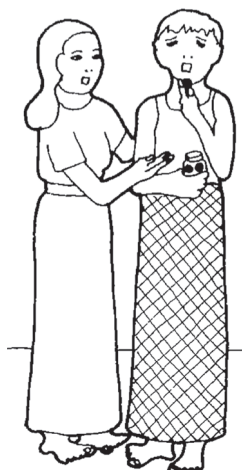
- چیزی در دهان وی نگذارید.
- چیزی برای خوردن و نوشیدن به او ندهید.
- هیچ دارویی به او نخورانید.
- سعی نکنید حرکات غیر عادی بدن وی را متوقف کنید.
- چیزی روی پوست و بدن فرد نگذارید.

چنانچه زمان وقوع حمله دچار آسیب دیدگی شد، کارهای زیر را انجام دهید:

- اگر جایی از بدن او خراشی برداشته است، ابتدا آن قسمت را با آب و صابون بشویید و سپس با یک تکه پارچه‌ی تمیز آن را بپوشانید.
- چنانچه فرد مصروع دچار سوختگی و آسیب شدید شده باشد، او را نزد بهورز یا به مراکز بهداشتی و درمانی ببرید.

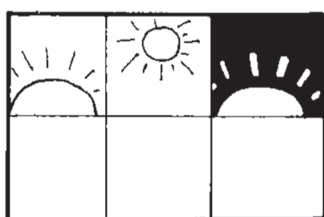
داروی مورد نیاز

■ چنانچه فرد مرتباً دچار حمله می شود، در این مورد با بهورز مشورت کنید. ممکن است داروی ویژه ای لازم باشد تا از تعداد دفعات حمله بکاهد یا کاملاً آن را متوقف کند. در صورت نیاز به دارو، بهورز شما را راهنمایی می کند.

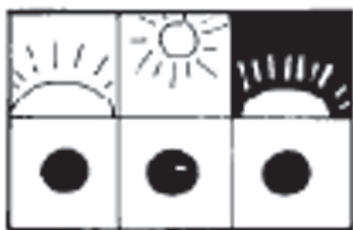


■ چنانچه فرد دارو مصرف می کند، اطمینان حاصل کنید که داروی خود را به موقع مصرف می کند. به او یاد بدهید که در زمان معین، دارویش را بخورد و به هیچ وجه بدون اجازه بهورز، مصرف دارو را قطع نکند.

■ در صورتی که فرد قادر به خواندن نیست، کمکش کنید تا موقع مصرف دارو را فراموش نکند. در شکل مقابل، تصویر کارت هایی دیده می شود که می توان جهت یادآوری زمان دارو برای بیمار از آن استفاده کرد که به فرد کمک می کند تا زمان مصرف دارو را به خاطر بسپرد.



در خانه های خالی، زیر علامت صبح، ظهر، شب، شکل و تعداد قرص هایی را که باید هر بار مورد استفاده قرار بگیرد، بکشید معنای هر کارت را برای او به دقت شرح دهید.



■ معنی این کارت این است که فرد باید سه بار در روز قرص بخورد. یکی صبح، یکی ظهر، یکی شب.



■ این تصویر نشان می دهد که باید دو بار در روز، هر بار نصف قرص را مصرف کند، نصف قرص صبح و نصف دیگر شب.

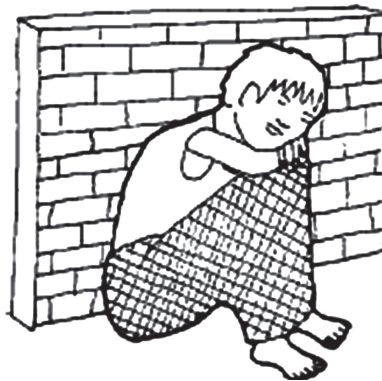


■ پیش از تمام شدن داروها، باید از همان بهورز قبلی دارو تهیه کنید مطمئن شوید که فرد مبتلا به بیماری صرع هیچ گاه بدون دارو نمی ماند.

■ اگر بهورز به فرد دارو داده است، مدتی طول می کشد تا دارو اثر کند و حمله‌ها کاهش یابد. تا زمانی که تعداد دفعات حمله کم نشده است، از این رو او را به مدتی طولانی تنها نگذارید. وقتی خودتان در کنار بیمار نیستید، از دوستان یا همسایگان بخواهید مراقب او باشند و کمکش کنند.



■ همواره دارو را در محل های خاصی که کودکان به آن دسترسی ندارند، بگذارید. مثلاً طاقچه ی بلند، مکان مناسبی است.



■ اگر فرد به دلیل مصرف دارو خواب آلود یا عصبی شود، موضوع را با بهورز در میان بگذارید.

■ بهورز باید از دفعات حمله ی بیمار آگاهی داشته باشد و بداند هر حمله چقدر طول می کشد و در چه زمانی از روز اتفاق می افتد. لازم است شما این اطلاعات را در اختیار بهورز بگذارید.



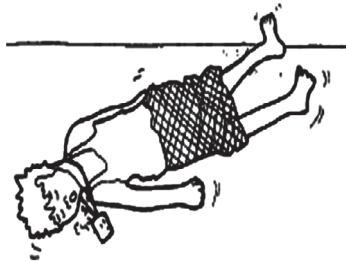
■ گاهی رفتار فرد مبتلا به حمله تغییر می کند. ممکن است ناگهان خیلی فعال شود به طوریکه نتوان او را مهار و متوقف کرد. چنانچه در زمان حمله در رفتار وی تغییری مشاهده شود، در این مورد با بهورز صحبت کنید.

آگاهی‌هایی که باید به سایر مردم داد



■ برای کمک به فردی که دچار حمله می‌شود با دوستان و همسایگان درباره صرع صحبت کنید. به آن‌ها بگویید که وقتی فرد دچار حمله شد، آن‌ها باید چه بکنند. به این ترتیب دوستان و همسایگان از دوستی با این فرد ترس نخواهند داشت.

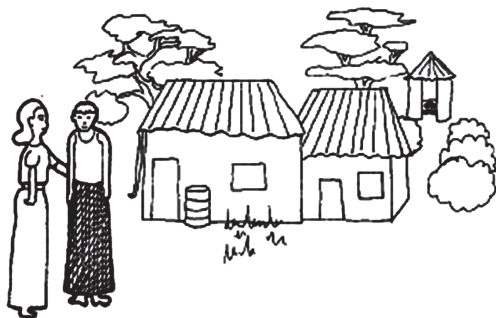
من صرع دارم
نام:
آدرس:



■ ممکن است وقتی فرد، خارج از منزل است دچار حمله شود. در این صورت سایر مردم باید بدانند دچار حمله شده است. به این منظور کارت کوچکی برای او درست کنید و روی آن نام و نوع بیماری را بنویسید تا وقتی به زمین می‌افتد، مردم از ماجرا با خبر شوند. کارت باید از مقوای سفت، چوب یا فلز سبک باشد. کارت را داخل جیب لباس او بگذارید یا آن را با بند به گردن او آویزان کنید.

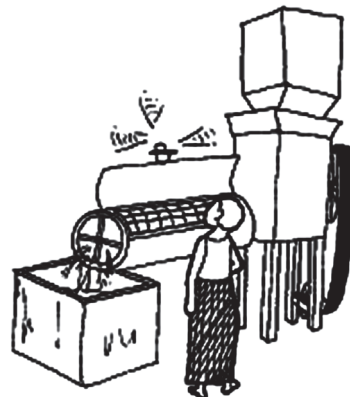
اقدامات ایمنی برای فرد مصروع

■ ترتیبی اتخاذ نمایید تا فرد هنگام حمله در محیط خانه، محیط کار و مدرسه صدمه نبیند.



■ منزلی که فرد در آن زندگی می‌کند باید ایمن باشد و شاید نیاز به تعمیراتی در پشت بام یا دیوارها باشد. اگر این طور است با معتمدین محل صحبت کنید و از آنها کمک بخواهید.

■ اگر فرد با ماشین آلات یا نزدیک آن‌ها کار می‌کند، باید روی آن‌ها پوشیده باشد تا او را در مقابل آسیب‌های احتمالی حفاظت کند.





■ فرد نباید به تنهایی به حمام برود، یا در رودخانه شنا کند، یا کنار آن راه برود.

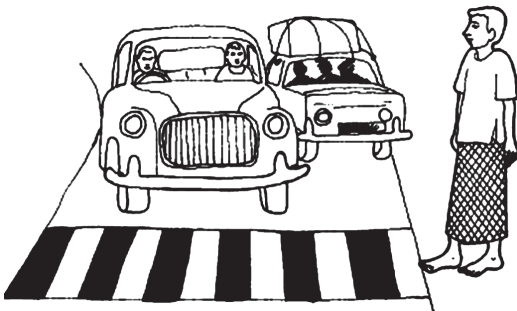
■ فرد مبتلا به صرع نباید روی بلندی مثل پشت بام یا نردبان کار کند، زیرا ممکن است به هنگام غش سقوط کند و آسیب ببیند.



■ دور چاه ها و اجاق ها را با حصار یا دیواره ای بپوشانید تا هنگام غش، به داخل چاه یا آتش سقوط نکند. به همین دلیل نیز فرد نباید نزدیک آب یا آتش بنشیند یا کار کند.

■ فرد نباید مدت درازی به آتش یا خاموش و روشن شدن نور نگاه کند. زیرا گاهی اوقات این کار موجب بروز حمله می شود.

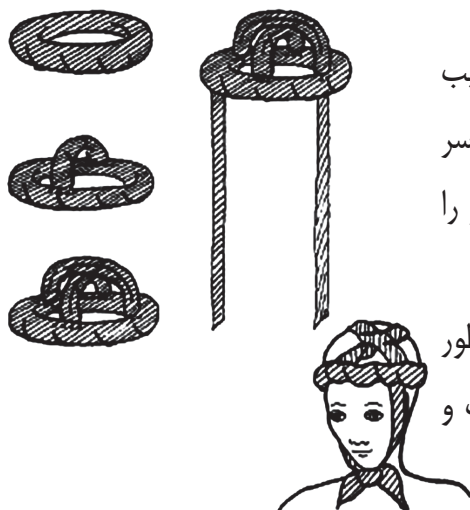
■ به فرد بیمار یاد بدهید با دقت و هوشیاری از جاده ها عبور کند. باید از کنار جاده و برخلاف جهتی که وسایل نقلیه می آیند، حرکت کند.



■ هنگامی که نحوه ی عبور از عرض جاده را به او آموزش می دهید، متذکر شوید که دقت کند و ببیند که وسیله ی نقلیه از دو طرف عبور می کنند یا نه، و فقط هنگامی از عرض جاده عبور کند که جاده خلوت باشد، یا وسایل نقلیه متوقف شده باشند. به فرد آموزش دهید که همیشه از محل مشخصی از عرض جاده

عبور کند. چنان چه جاهای خاصی به عنوان محل عبور مردم مشخص شده است، فقط از آن نقاط عبور کند.

در صورتی که بیمار مبتلا به صرع لازم است رانندگی کند، حتما باید با پزشک متخصص مشورت نمود بسیاری از انواع صرع به گونه ای هستند که بیمار نباید در آن شرایط به دلیل خطر تصادف رانندگی کند.



■ افراد مبتلا به صرع هنگام بروز غش، اغلب از ناحیه سر آسیب می بینند. چنان چه فرد غالباً دچار آسیب دیدگی از ناحیه ی سر می شود، کلاهی برای او تهیه کنید که کاملاً به سرش بچسبد و او را از آسیب دیدگی حفظ کند. این کلاه را از پارچه ی ضخیم تهیه کنید و سپس دو نوار دیگر به طور ضربدر به آن بدوزید. یکی از این دو نوار باید از جلوی سر به پشت و دیگری از این طرف به طرف دیگر دوخته شود.

فرد چه کارهایی را باید انجام دهد:

■ باید با کودکی که صرع دارد مانند سایر خواهران و برادران و کودکان همسالش رفتار کرد. با بزرگسالی که صرع دارد نیز باید مانند سایر بزرگسالان رفتار کرد. کودک یا بزرگسالی که صرع دارد باید یک زندگی عادی داشته باشد. به فردی که آموزش می دهید، کمک کنید تا زندگی مشابه سایر افراد همسن و سال خود داشته باشد.



■ فرد باید بتواند همان کارهایی را که سایر افراد همسال او انجام می دهند، انجام دهد. نوزاد و کودک خردسالی که دچار صرع می شود باید از شیر مادر تغذیه کند و مانند سایر نوزادان بازی کند. این کودک نیز نیاز دارد تا بازی کند، بدون کمک غذا بخورد، بنوشد، لباس بپوشد، خود را بشوید و تمیز نگاه دارد، و مثل سایر بچه ها به مدرسه برود.

فرد بزرگسالی که دچار غش می شود باید بتواند کارهای خانه را انجام دهد، کار کند و به فعالیت های خانوادگی و اجتماعی بپردازد.

■ ممکن است فردی را که آموزش می دهید نتواند فعالیت های اجتماعی و خانوادگی را که شرح داده شد

انجام بدهد. در صورتی که هیچ یک از این کارها را انجام نمی دهد، موضوع را با توان یار محلی در میان بگذارید. وی کتابچه هایی را در اختیار دارد که به شما برای آموزش این فرد کمک می کند.

نتیجه

بعد از اینکه کتابچه را مطالعه کردید، می توانید اطلاعات خود را با پاسخ به پرسش های زیر بیازمایید:

- وقتی که فردی دچار صرع می شود چه باید بکنید؟
 - غش یا حمله صرع به چه علتی به وجود می آید؟
 - برای حفاظت از فردی که صرع دارد چه کاری می توان انجام داد؟
- کتابچه را دوباره بخوانید تا ببینید پاسخ های شما صحیح است یا نه. چنانچه پاسخی غلط باشد، دوباره کتابچه را بخوانید. سپس به پرسش ها پاسخ دهید و پاسخ خود را بررسی کنید. اگر هرگونه مشکلی در انجام این کار دارید، با توان یار محلی مشورت کنید.

برای ارزیابی اطلاعات خود در زمینه دارو های صرع به پرسش های زیر پاسخ دهید:

- فرد مورد نظر چند وقت یک بار دچار صرع می شود؟

چند بار در روز؟

چند بار در هفته؟

چند بار در ماه؟

می توانید پاسخ های خود را با تحت نظر گرفتن و مشاهده فرد مبتلا به صرع بررسی کنید.

- چند بار در روز باید از دارو استفاده کند؟

می توانید درباره ی پاسخ خود با بهورز مشورت کنید.

- چند بار در روز دارو مصرف می کند؟

■ چنانچه فرد مبتلا به صرع به موقع دارو مصرف می کند، هر دو نفر شما کار خود را خوبی انجام داده اید.

اگر به موقع دارو مصرف نمی کند، انجام این کار را به او یاد بدهید و اطمینان حاصل کنید که به مصرف دارو ادامه می دهد. هنگامی که پاسخ ها نشان داد که فرد مصروع به موقع دارو مصرف می کند، دیگر نیازی به این کتابچه ندارید.