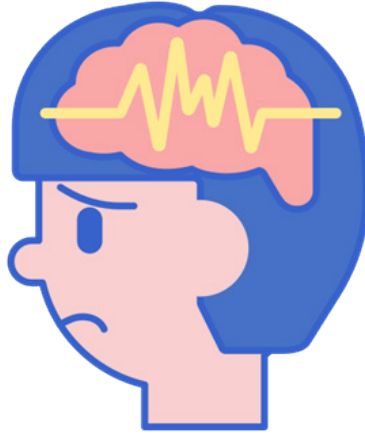




تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



نصائح هامة للمصاب بالصرع

Important Advice for
People with Epilepsy

السلامة الشخصية

لتجنب حدوث إصابة أثناء النوبة:

- ابتعد عن أماكن المياه أو برك السباحة، وتجنب السباحة بمفردك.
- احرص على ارتداء خوذة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية مثل: ركوب الدراجة، الركض أو السباقات.
- إذا كنت لوحدة، اغتسل بدلاً من الاستحمام.
- للحماية من خطر السقوط، ابعد قطع الأثاث واستعمل السجاد السميكة.
- ضع إرشادات الإسعافات الأولية في مكان يسهل الوصول إليه بالإضافة إلى بعض الأرقام الهاتفية المهمة.

الإسعافات الأولية للنوبة

- حافظ على هدوئك.
- ضع الشخص على أحد جانبيه لمساعدته على خروج اللعاب من فمه وعدم سد مجرى التنفس.
- ضع وسادة تحت رأس المصاب لتجنب إصابات الرأس.
- فك الأزرار المحيطة بالرقبة للمساعدة على التنفس واخلع النظارات إن وجدت.
- لا تضع يدك أو أي جسم صلب في فم المصاب أثناء التشنج.
- لا تحاول تقييد حركة المصاب.
- ابعد الأشياء الحادة أو الحارة عن المصاب في حال حركته.
- احرص على تواجدك بالقرب من المصاب إلى وصول الإسعاف.
- راقب المصاب حتى تقوم بتقديم تفاصيل عما حدث واحسب وقت النوبة.
- تحقق من وجود بطاقة هوية أو سوار تنبيه.

التأقلم والدعم

من المهم التحدث مع طبيبك عن مخاوفك لإيجاد الطرق المناسبة للتخلص من المشاعر السلبية.

في المنزل



شارك المعلومات المهمة مع عائلتك وأخبرهم عن علامات النوبة.

في العمل



تحدث مع مديرك عن اضطراب الصرع وكيفية تأثيره عليك.

أثناء بقاءك في مكان بمفردك



تواصل مع عائلتك أو أحد أصدقائك وأخبرهم بموقعك، ولا تتردد في طلب المساعدة إذا احتجت لها.

- اكتب معلومات النوبة مثل: وقتها، الأعراض، وما شعرت به خلالها.
- يمكنك الاستعانة بالأشخاص الذين قد رأوا النوبة.
- دوّن أي أعراض تعانيها وأخبر طبيبك عنها.
- اجمع الأدوية والجرعات التي تتناولها وشاركها مع الطبيب وفي حال توقفك عنها أخبره بالسبب أو الأعراض الجانبية.
- اذهب برفقة أحد أفراد عائلتك ليساعدك في تذكر المعلومات.
- اكتب قائمة بالأسئلة التي ترغب بطرحها على الطبيب.





كيف تستعد لموعدك مع الطبيب

إذا كنت تعيش بمفردك هناك بعض الطرق التي من الممكن أن تقلل من أخطار النوبات

تعرف على ما يحفز النوبات :

- تختلف طبيعة النوبات ومدى حساسية المصاب للمحفزات من شخص لآخر، بعضها يمكن التحكم بها مثل:
- التوتر.
 - الضغط والقلق والعصبية.
 - انخفاض مستوى السكر في الدم.
 - السهر وعدم النوم بشكل كافي.
 - تناول مشروبات الطاقة أو الكحول والمخدرات.



جهاز المكان الذي تعيش فيه بشكل مناسب

يمكن إجراء بعض التغييرات في المنزل التي قد تساهم في تقليل الإصابات التي يتعرض لها المصاب أثناء النوبة، وينصح ببعض التعديلات مثل:

- تبطين وإخفاء حواف الأثاث الحادة.
- إزالة كل ما قد سبب الوقوع أو التعثر، يمكن استخدام السجاد المضاد للانزلاق.
- وضع مقابض الوقوع ومنع الانزلاق في دورة المياه.
- احرص على إغلاق أبواب المنزل لتجنب خروجك أثناء حدوث النوبة.



أحرص على إرفاق المعلومات الهامة دومًا مع المصاب

- المعلومات الشخصية للمصاب باسمه.
- معلومات وأرقام أقارب المريض والطبيب المعالج إن أمكن.
- صفات التشنجات ومعدل حدوثها.
- العلاجات المستخدمة.
- متى ينبغي الاتصال بالطوارئ.
- كيفية مساعدة المريض أثناء النوبة.



غير روتينك للأفضل

يمكنك تغيير روتينك اليومي للأفضل عن طريق:

- تناول طعام صحي.
- احرص على ممارسة الرياضة.
- الحصول على النوم بشكل كاف.
- نظم أوقات وجرات الأدوية الموصوفة لك.
- ابتعد عن العصبية والقلق والتوتر.
- تجنب استخدام الأجهزة الالكترونية كالجوال، الكمبيوتر أو التلفاز لساعات طويلة ومتواصلة.
- تجنب قيادة المركبة إلى أن تستقر نوبات الصرع لمدة لا تقل عن ٦ شهور واستعمل المواصلات الأخرى بدلاً منها.
- تجنب العزلة وانضم لمجموعات دعم مرضى الصرع لتبادل الخبرات والنصائح.

احرص على التواصل مع الآخرين واطلب المساعدة عند حاجتك لها





نصائح لمرضى الصرع في رمضان

- احرص على المتابعة الدورية مع الطبيب.
- عدل مواعيد أدويةك حتى تتناسب مع مواعيد الفجر والمغرب.
- ناقش الطبيب عن إمكانية الصيام.
- استشر طبيبك عند تعرضك لنوبات طويلة أو متكررة.
- احرص على أخذ قسط كافى من الراحة وابتعد عن السهر والإرهاق.



نصائح لمرضى الصرع في الحج

- أبلغ مسؤول الحملة عن حالتك الصحية.
- أحضر أدويةك بكمية كافية.
- تجنب الاجهاد والانفعالات.
- اتؤدي مناسك الحج بمفردك واحرص على آداءها مع مجموعة.
- التزم بأدويةك في أوقاتها المحددة.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الفسيولوجيا العصبية

HEM1.19.000952

R2-CCM-CPA/A-09025-AQ