

إن المعاناة من نوبة أو سلسلة من النوبات الدماغية أو مشاهدتها يمكن أن تسبب الاضطراب، إذ أن عدم معرفة ما يحصل والخوف من المجهول قد يجعلنا نشعر بالخوف أو القلق أو الانفعال. والعديد من الناس ليست لديهم معلومات جمّة أو خبرة كبيرة عن الصرع، لذا فإن الحصول على معلومات دقيقة بشأنه قد يساعد بمنح الثقة في التحكم بهذه الحالة - بالنسبة للشخص الذي تحصل معه نوبة دماغية أو الأشخاص الذين يشهدونها.

ما هو الصرع؟

الصرع مرض شائع، يعاني منه ما يصل إلى ٣٪ من الأستراليين خلال حياتهم ويمكن أن يعاني منه أي شخص بغض النظر عن سنه أو جنسه أو ذكائه أو ثقافته أو خلفيته. ويتم تعريف الصرع بأنه مرض دماغي يسبب للفرد نوبات دماغية متكررة وتلقائية، ولا يعتبر مرضاً عقلياً.

ما هي النوبة الدماغية؟

يتكوّن الدماغ من ملايين الخلايا العصبية، تدعى العَصَبونات، التي تولّد دُفَعَات كهربائية لإنتاج التفكير والمشاعر والحركة. وعندما يُعاق النمط الطبيعي لهذه الدفَعَات تحصل النوبة الدماغية، التي يمكن أن تسبب تغييرات في الإحساس والإدراك والتصرف، أو أحياناً اختلاجات أو تشنّجات عضلية أو فقدان الوعي، بحسب الموضع الذي تبدأ فيه ومكان انتشارها في الدماغ. وتختلف النوبات الدماغية اختلافاً كبيراً فيما بينها ويمكن أن تستمر من بضع ثوانٍ إلى بضع دقائق، علماً أنه لا تُعزى جميع النوبات الدماغية إلى الصرع.

ما الذي يسبب الصرع؟

قد تتراوح أسباب الصرع من أي شيء سبب ضرراً للدماغ أو تندّباً فيه وصولاً إلى العوامل الوراثية. وقد يصعب تحديد السبب الأكيد للصرع والعديد من الأشخاص لا يجدون أبداً جواباً لأسبابه. وفيما يلي بعض أسباب الصرع المعروفة:

- تعرّض الرأس لإصابة أو حصول سكتة دماغية أو نزيف دماغي، نقص وصول الأكسجين إلى الدماغ لفترة مطوّلة (كرضح الولادة أو النوبة القلبية أو أخذ جرعة مفرطة من المخدرات)، العدوى الدماغية (كالتهاب السحايا أو التهاب الدماغ أو الحُجْرَج الدماغي)، التشوهات الدماغية، الأورام الدماغية، الحالات المرضية التي تؤثر على الدماغ (كداء الزايمر)، أو العوامل الوراثية.

دلائل النوبات الدماغية

هناك أنواع عديدة ومختلفة من النوبات الدماغية التي تحصل بأشكال عديدة ومختلفة، أكثرها شيوعاً الأنواع الثلاثة التالية:



- النوبة التوتيرية الرمعية
- النوبة البؤرية
- النوبة المصحوبة بغيبة

النوبات التوتيرية الرمعية هي أكثر أنواع النوبات الدماغية وضوحاً.

تبدأ هذه النوبات كما يلي:

- فقدان مفاجئ للوعي وأحياناً للصوت.
- إذا كان الشخص واقفاً فإنه يسقط على الأرض.
- يصبح الجسم متصلباً (متوتراً)، ويلي ذلك ارتعاشات عضلية (رمعية).
- يتأثر التنفس ويصبح سطحياً مما قد يحيل لون الشفتين والوجه إلى اللون الرمادي أو المائل إلى الأزرق.
- لا يستجيب الشخص عند التكلّم معه.
- قد يُلاحَظ وجود فائض من اللعاب يمكن أن يكون ممزوجاً بالدم إذا كان الشخص قد عض لسانه.
- قد يفقد الشخص تحكّمه بالتبول أو التغوّط فيبيل أو يوسخ نفسه جراء ذلك.
- تستمر النوبة الدماغية عادة لأقل من دقيقتين.
- يليها عادة فترة من الذهول والتوهان والانفعال والوجع في الرأس والألم والنوم.

تختلف النوبات البؤرية (مصحوبة بتعطّل الإدراك) اختلافاً كبيراً فيما بينها، بحسب الموضع الذي تبدأ وتنتشر فيه في الدماغ. وأحياناً كثيرة لا يمكن للناس تحديد ما إذا كان هذا النوع من النوبات نوبات دماغية ويخلط بينها وبين أشياء أخرى كالتسمم بالمخدرات أو السكر نتيجة شرب الكحول. ولهذه النوبات مميزات عديدة تدل عليها مثل:

- التحديق في الفراغ، فقدان القدرة على التعبير أو وجود علامات غموض وارتباك في مظهر الشخص.
- حصول تبدل في إدراك الشخص وقد يستجيب الشخص أو لا يستجيب للكلام معه.
- إذا استجاب، تكون استجابته عادةً لا تتناسب مع الكلام الموجه إليه.
- أحياناً قد يتصرف الشخص بشكل غير معتاد ومتكرر كالمضغ أو التمللمل أو التجول أو التمتمة.
- قد تستمر النوبة الدماغية من ٣٠ ثانية إلى ٣ دقائق.
- بعد النوبة الدماغية، يشعر الشخص غالباً بالتشوش وقد لا يتذكر ما حصل قبل النوبة مباشرة أو خلالها.



تبدأ النوبات المصحوبة بغيبوبة عادةً في سنوات الطفولة ولكن قد تحصل لدى البالغين وتشمل فقداناً قصيراً للوعي يستمر ما يصل إلى ٢٠ ثانية. وفي أحيان كثيرة لا يلاحظ حصول هذه النوبات أو يُخمن أنها حلم يقظة أو شرود ذهني.

- تبدأ هذه النوبة بشكل فجائي وتجعل الشخص يتوقف عن النشاط الذي يقوم به.
- سوف تلاحظ الشخص يحدق أو تختفي التعابير عن وجهه ولا يستجيب للكلام.
- أحياناً يلاحظ الشخص وهو يرمش عينيه أو يحركهما باتجاه الأعلى.
- قد تستمر النوبة من ثابنتين إلى ٢٠ ثانية وتنتهي بغتة.
- يسترد الشخص عادةً وعيه فوراً ويتابع نشاطه السابق، من دون أن يتذكر ما حصل خلال النوبة الدماغية.
- تحصل هذه النوبات غالباً مرات عديدة في اليوم الواحد مما قد يعيق عملية التعلم.

سوف يناقش طبيبك معك نوع النوبات الدماغية التي تتعرض لها. وبإمكانك أيضاً الاتصال بالمؤسسة الأسترالية لدعم مرضى الصرع (Epilepsy Action Australia) للحدث مع ممرضة (أو ممرض) مختصة بالصرع عبر مترجم إذا احتجت إلى ذلك.

محفزات النوبات الدماغية

محفزات النوبات الدماغية هي حالات يمكن أن تجلب النوبة الدماغية لدى بعض الأشخاص الذين لديهم الصرع. إذا أمكن التعرف على محفزات النوبات الدماغية الخاصة بك، يمكن وضع إستراتيجيات للتقليل من احتمالات حصول النوبة الدماغية بتجنب هذه المحفزات قدر الإمكان. فيما يلي بعض محفزات النوبات الدماغية الأكثر شيوعاً:

- نقص النوم.
- تفويت أخذ الأدوية.
- الضغط البدني أو النفسي كالتعب والإرهاق والاختصاص والقلق والانفعالات العاطفية.
- التقلبات الهرمونية خلال الدورة الشهرية.
- الإصابة بتوعك أو حمى.
- التقيؤ أو الإسهال أو الإمساك.
- شرب الكحول أو تعاطي المخدرات.
- وميض الأضواء أو تغيير الأنماط الهندسية.
- الطقس الحار أو ارتفاع درجة حرارة الجسم.
- الأدوية الأخرى.

تسجيل النوبات الدماغية

قليل من الأطباء يشهدون حصول النوبات الدماغية لدى مرضاهم، لذا فإن وصفها بدقة من جانب شاهد عيان أو تسجيلها بالفيديو يمكن أن يساعد الأخصائي على أخذ قرارات بشأن الفحوصات والتشخيص والعلاج. فإذا كنت تشهد حصول نوبات دماغية لشخص ما، قم بتدوين وصف ما تشاهد حصوله قبل النوبة الدماغية وأثناءها وبعدها. وعندما يصحو الشخص من النوبة، اطلب منه وصف ما شعر به وما يتذكره.



الخيارات العلاجية

الدواء هو أول خيار علاجي للصرع. ويتحكم حوالي 65-70% من الأشخاص الذي لديهم الصرع بشكل جيد بالنوبات الدماغية التي تحصل لهم بواسطة أول أو ثاني دواء يجربونه، علماً أنه يوجد الآن العديد من الأدوية الخاصة بالتحكم بالصرع.

يؤخذ الدواء كل يوم وتُزاد الجرعة تدريجياً خلال أيام أو أسابيع وفقاً لتعليمات الطبيب. وقد يحتاج بعض الأشخاص إلى تجربة عدد من الأدوية قبل معرفة أفضل دواء للتحكم بالنوبات الدماغية لديهم.

ولا يجب أبداً التوقف عن أخذ الأدوية المضادة للصرع بصورة فجائية لأن ذلك يمكن أن يسبب حصول نوبات دماغية أكثر حدةً وتكراراً. وينبغي مراجعة الطبيب بشأن أية تأثيرات جانبية غير مستحبة للدواء الموصوف.

قيادة السيارات

تستوجب سلطات ترخيص السائقين في أنحاء أستراليا من السائقين أن يبرهنوا عن عدم تعرضهم لنوبات دماغية لفترات محددة من الزمن وتقديم دليل واضح يبين تحكّمهم بالنوبات الدماغية قبل السماح لهم بقيادة السيارات مجدداً.

ويتوقف تحديد قدرة الشخص على القيادة إذا كان لديه الصرع على عوامل تشمل نوع الصرع وعدد النوبات الدماغية التي حصلت له والحالات التي تسبب له النوبات الدماغية وما إذا كان قد حصل معه حادث سيارة بنتيجة نوبة دماغية. كما يتوقف على المدة التي مضت منذ حصول آخر نوبة دماغية له. وتأخذ المعايير الوطنية الأسترالية هذه العوامل بالاعتبار عند تقرير مخاطر القيادة لدى الشخص، وتقع على سلطات ترخيص السائقين (وليس الطبيب) المسؤولية النهائية لتقرير ما إذا كان ينبغي أن يحصل الشخص الذي لديه الصرع على رخصة قيادة.

ويتعتبر الشخص المصاب بالصرع الذي يُمنح رخصة قيادة مسؤولاً بصورة شخصية عن التحكم بحالته. تشمل مسؤوليته: الإبلاغ عن أية نوبات دماغية إلى طبيبه؛ أخذ الدواء المضاد للصرع كما وُصف له؛ عدم القيادة إذا لم ينم جيداً؛ وتجنب الظروف أو المواد المعروفة أنها تزيد من احتمال حصول النوبات الدماغية.

وإذا قاد الشخص سيارته في الفترة التي يُنصح بعدم القيادة خلالها وتعرض إلى حادث، فإنه يُعتبر وكأنه سائق غير مرخص ولا يكون محمياً بتغطية من شركة التأمين ويُحتمل أن يُتهم بجرم القيادة بصورة خطيرة.

والقوانين الخاصة بحاملي رخص السيارات التجارية هي أشد صرامة بكثير في هذا الشأن.

الحفاظ على السلامة

الحياة لا تخلو من المخاطر، ولكن بالرغم من أن الحوادث قد تحصل لأي إنسان في أي وقت كان، فإن مخاطر الأشخاص الذين لديهم الصرع قد تختلف، وذلك لطبيعة الصرع التي يصعب التنبؤ بها. لذا فإن أخذ خطوات إيجابية لخفض النوبات الدماغية لديك ولحظ المخاطر الخاصة بك وبحثها مع طبيبك يساعدك على التمتع بممارسة مجموعة كبيرة من النشاطات الرياضية والترفيهية بسلامة.

تؤثر النوبات الدماغية على الذين يصابون بها بطرق مختلفة ومعظم هذه النوبات ينتهي بدون مضاعفات ولا تنشأ عنه أية مخاوف تذكر. لكن يزيد احتمال المخاطر المتعلقة بالنوبات الدماغية عندما لا يتم التحكم بها بشكل جيد وقد يؤدي ذلك أحياناً إلى إصابات أو سقطات، وقد تكون أكثر خطورة في بعض الأحيان، ويمكن حتى أن تسبب أو تسهم في التسبب بالوفاة.

من المهم إذاً الاستعداد لاحتمال حصول نوبة دماغية بصورة غير متوقعة. أخبر الأشخاص الأقرب إليك بشأن احتمال تعرضك لنوبات الصرع، وما يمكن أن يتوقعوا حصوله وكيف يمكن أن يساعدوك. اعرض ملصقات الإسعافات الأولية للنوبات الدماغية في أماكن يسهل الوصول إليها في المنزل وفي المكتب.



الإسعافات الأولية للنوبات الدماغية

النوبة التوترية الرمعية

النوبات الدماغية التي يتصلب بها الجسم (المرحلة التوترية) يليها ارتعاش عضلي (المرحلة الرمعية).

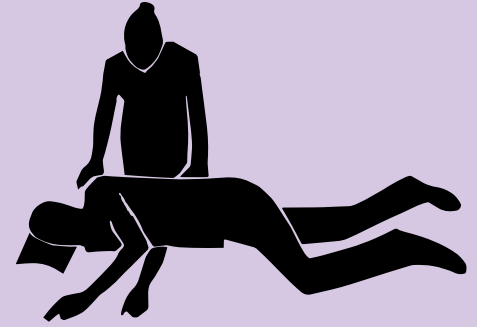
قم بما يلي

- ✓ ابق مع المصاب بالنوبة
- ✓ عيّر مدة النوبة
- ✓ حافظ على سلامته: احميه من التعرض لأذى، خصوصاً رأسه
- ✓ ابرمه إلى جانبه بعد توقّف الارتعاش (قم بذلك على الفور إذا كان يوجد طعام أو سائل أو قيء في فمه)
- ✓ راقب وتابع حركة تنفسه
- ✓ طمئنه برفق لحين استعادته لوعيه



لا تقم بما يلي

- ✓ وضّع أي شيء في فم المصاب بالنوبة
- ✓ تقييده
- ✓ نقله إلى مكان آخر إلا في حال وجود خطر

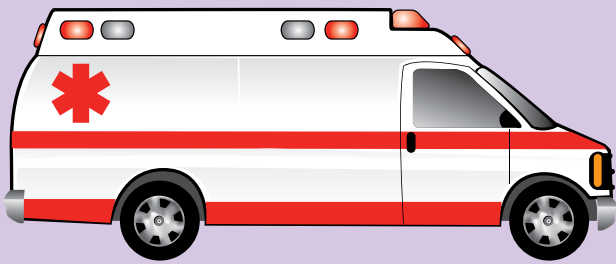


النوبة البؤرية

النوبات غير الاختلاجية مع احتمال وجود علامات ظاهرية تدل على تشوش المصاب بالنوبة وحيرته، وغرابة استجاباته أو تصرفه.

- ابق مع المصاب بالنوبة
- عيّر مدة النوبة
- أبعده برفق عن مصدر أي أذى
- طمئنه لحين استعادته لوعيه
- امتنع عن تقييد المصاب إلا إذا كان في خطر

اتصل على الرقم 000 لطلب الإسعاف في الحالات التالية:



- إذا لم تكن متأكدًا مما يجب أن تفعله
- إذا تعرض المصاب لأذى
- إذا كان يوجد طعام أو سائل أو قيء في فم المصاب بالنوبة
- إذا حصلت النوبة الدماغية في الماء
- إذا كان المصاب يعاني من صعوبات تنفسية بعد توقف الارتعاشات
- إذا تبتعت النوبة نوبة أخرى بشكل سريع
- إذا استمرت النوبة لمدة تزيد عن 5 دقائق
- إذا لم يستجب الشخص لك لأكثر من 5 دقائق بعد انتهاء النوبة الدماغية

ما جاء أعلاه ليس نصيحة طبية ولا يشكّل قائمة كاملة بوسائل الاستجابة للنوبات الدماغية، بل هو دليل لمساعدتك على الاستجابة للنوبات الدماغية. إذا كنت غير متأكد مما يجب أن تفعله، يرجى عدم التردد بالاتصال بالإسعاف.

تم تمويل هذه النشرة من جانب NSW Government Stronger Communities Fund Community Grants Program and Cumberland Council

للمزيد من المعلومات أو النصائح عن الصرع، يرجى الاتصال بـ Epilepsy Action Australia على الرقم 1300 37 45 37 أو تفقّد الموقع www.epilepsy.org.au



Epilepsy
Action
Australia



مَن يمكن مراجعته بشأن الصرع والنوبات؟

إذا كان قد تم مؤخراً تشخيص وجود الصرع لديك أو لدى شخص تقدم له الرعاية أو تعرضت أنت أو هو لنوبات دماغية، بإمكان Epilepsy Action Australia أن تساعدك في العثور على الخدمات الصحية وخدمات الدعم المتوفرة. كذلك تساعدك هذه الخدمة المجانية والسرية في الحصول على خدمات مترجمين صحين عندما تدعو الحاجة.

ما الذي تساعد بشأنه Epilepsy Action Australia؟

بإمكانك الاتصال بـ Epilepsy Action Australia على الرقم 1300 374537 بين الساعة ٩ صباحاً و٥ مساءً من الإثنين إلى الجمعة.

- الإجابة على أسئلتك من جانب أحد موظفي خدمات الزبائن أو ممرضة (ممرض) مختصة بالصرع
- الحصول على خدمات الترجمة الصحية إذا احتجت إلى ذلك
- نقدم «توعية بشأن الصرع» مجاناً للمرضى وأفراد عائلاتهم
- نضع «خطط خدمة فردية» لتحديد احتياجاتك والخدمات التي تدعمك
- الحصول على Epidiary™ - وهي خدمة مفكرة مجانية وسرية على الإنترنت للتذكير بمواعيد الأطباء والأدوية
- «خطط تحكم بالنوبات الدماغية على الإنترنت» تساعد في إعلام الآخرين الذين يساعدونك عند حصول نوبة دماغية في المدرسة أو العمل أو أثناء النشاطات الرياضية
- MyEpilepsyKey™ مورد مجاني على الإنترنت للشباب والبالغين وأولياء أمور الأطفال الذي تم تشخيص الصرع لديهم حديثاً أو للذين يرغبون بمزيد من المعلومات.
- خدمات توعية وتدريب مجتمعية للمدرسين وموظفي دعم المعاقين والكثير غيرهم.



PROUDLY FUNDED BY



لقد تم إعداد هذه النشرة لتقديم معلومات دقيقة وعامة عن الصرع؛ وحيث أن المعلومات والمعارف الطبية تتغير بسرعة فينبغي أن تستشير طبيبك للمزيد من التفاصيل. وهذه المعلومات ليست نصيحة طبية وينبغي أن لا تُجري أي تغييرات في الأدوية أو العلاج بدون مراجعة طبيبك.

