

# الصرع ونوباته



## ما هي نوبة الصرع؟

تحدث نوبات الصرع نتيجة تفرجات كهربائية مفرطة في مجموعة من خلايا الدماغ. ويمكن أن تتراوح شدة النوبات من هفوات في الانتباه أو نفضات عضلية لمدة قصيرة إلى تشنجات شديدة تمتد مدة طويلة، ويمكن أن يتراوح معدل تكرارها من أقل من نوبة واحدة في السنة إلى عدة نوبات في اليوم.

وحدوث نوبة واحدة لا يعني الإصابة بالصرع، فنحو 10% من الناس في جميع أنحاء العالم قد أصيبوا بنوبة واحدة خلال حياتهم.

والنوبات نوعان: نوبات اختلاجية (تشنجية) وغير اختلاجية (غير تشنجية).

- **قد تشمل النوبات غير الاختلاجية تغييرات في الوعي أو السلوك أو العواطف أو الحواس (مثل حاسة التذوق أو الشم أو البصر أو السمع). ويمكن أن تتشابه هذه الأعراض مع أعراض بعض الأمراض النفسية، ومن ثمّ قد يختلط الأمر بينها (لمزيد من المعلومات، انظر صحيفة الحقائق التي أعدتها منظمة الصحة العالمية بشأن الذهان والفصام، والتي يمكن تنزيلها مجاناً من الرابط الموجود في نهاية هذه النشرة).**

- **تتميز النوبات الاختلاجية بانقباض عضلي مفاجئ يتسبب في سقوط الشخص واستلقائه متصلباً، ويتبع ذلك تناوب بين استرخاء العضلات وصلابتها، مع فقدان أو عدم فقدان السيطرة على الأمعاء (البراز) أو المثانة (البول). وترتبط النوبات الاختلاجية بوصف أشد درجة وبمعدلات أعلى للمرض والوفاة من النوبات غير الاختلاجية.**

## ما هو الصرع؟

الصرع هو حالة مزمنة شائعة تتميز بنوبات متكررة (نوبتين على الأقل) من النوبات غير المبررة التي لا تنتج عن سبب واضح مثل الحمى أو الإجهاد النفسي أو قلة النوم.

والصرع معروف لدى معظم الثقافات منذ مئات السنين، ولكن غالباً ما اكتنفه سوء الفهم والتمييز والوصم الاجتماعي. ولا تزال هذه الوصمة مستمرة في العديد من البلدان اليوم، ويمكن أن تقلل من جودة حياة المصابين بهذا الاضطراب وأسرهم.

ويعيش ما يقرب من أربعة أخماس المصابين بالصرع في البلدان المنخفضة الدخل والمتوسطة الدخل، ومعظمهم لا يحصلون على العلاج الذي يحتاجون إليه.

## ما أسباب الصرع؟

الصرع ليس مرضاً معدياً.

والنوع الأكثر شيوعاً من الصرع، الذي يصيب ستة من كل 10 أشخاص يعانون من هذا الاضطراب، يسمى الصرع مجهول السبب، إذ لا يوجد له سبب محدد.

الصرع الناتج عن سبب معروف يسمى الصرع الثانوي أو الصرع المصحوب بأعراض. تشمل أسباب الصرع الثانوي ما يلي:

- أسباب وراثية - يزداد خطر إصابتك بالصرح إذا كان أحد أفراد العائلة المقربين مصاباً به
- وجود سوابق للإصابة بصدمة الولادة، أو بالعدوى الدماغية (داء الكيسات العصبية أو السل أو فيروس العوز المناعي البشري أو الملاريا الدماغية أو فيروس زيكا أو غيرها)، أو حدوث إصابات شديدة في الرأس، أو السكتة، أو ورم في المخ، أو تشوه في نمو الدماغ.

## علامات الصرع وأعراضه الشائعة

يمكن أن تحدث النوبات في أجزاء مختلفة من الدماغ. وستختلف أعراض المصابين بالصرع حسب الجزء الذي يتضرر. ويتكرر نوع النوبات نفسه في كل مرة لدى معظم المصابين بالصرع، لذلك تتشابه الأعراض في كل نوبة من النوبات.

تنتهي الأعراض عادةً في بضع ثوانٍ أو دقائق.

ويمكن أن تحدث النوبات أثناء الاستيقاظ أو النوم.

ويزيد لدى المصابين بالنوبات حدوث المزيد من المشاكل الجسدية (مثل الكسور والكدمات بسبب الإصابات المرتبطة بالنوبات)، بالإضافة إلى ارتفاع معدلات الحالات النفسية، ومن ضمنها القلق والاكتئاب. ويزيد خطر الوفاة المبكرة لدى المصابين بالصرع إلى ثلاث أضعاف الخطر نفسه لدى عامة السكان.

قد تشمل أعراض الصرع ما يلي:

- نفضات حركية لا يمكن السيطرة عليها في الذراعين والساقين (تشنج)
- فقدان الإدراك أو الوعي
- عض اللسان، وسلس البول، والارتباك المؤقت بعد نوبة الصرع
- فترة من التحديق
- أعراض نفسية مثل الخوف والقلق
- أحاسيس غريبة - مثل الشعور بمشاكل في المعدة، أو شم روائح أو تذوق غير عادي، أو الشعور بالوخز في الذراعين أو الساقين.

## متى تلتمس المساعدة؟

التمس المساعدة الطبية إذا كنت تظن أنك ربما تكون قد تعرضت لنوبة صرع للمرة الأولى. وإذا سبق لك أن تعرضت لنوبات أو جرى تشخيص إصابتك بالصرع، فأنت تحتاج إلى طلب المساعدة إذا:

- استغرقت النوبة أكثر من خمس دقائق،
- أصبت بسلسلة من النوبات خلال فترة قصيرة،
- كانت النوبات مرتبطة بالحمل أو ارتفاع ضغط الدم أو السكري أو الحمى،
- حدثت إصابات أثناء النوبة.

## كيف تساعد شخصاً مصاباً بالنوبة؟

اتصل بسيارة إسعاف إذا:

- حدثت له النوبة لأول مرة،
- أو استغرقت النوبة أكثر من خمس دقائق،
- أو حدث كثير من النوبات على التوالي،
- أو عانى المصاب من مشاكل في التنفس وظل فاقدًا للوعي بعد توقف النوبة،
- أو جرح المصاب نفسه جروحاً خطيرة.

وهناك أمور يمكنك القيام بها للحفاظ على سلامة شخص يعاني من نوبة الصرع:

- دحرج الشخص ليستلقي على جانبه. فسيمنع ذلك من اختناقه عند القيء أو سيلان اللعاب.
- ضع وسادة أو مسند لرأسه.

- فكّ ياقة القميص حتى يتمكن من التنفس بحرية.
- حافظ على خلو مجرى الهواء: قد يكون من الضروري إمساك فكه برفق وإمالة رأسه للخلف قليلاً لفتح مجرى الهواء تماماً.
- لا تحاول كبج جماح الشخص ما لم يُؤدّد عدم كبج جماحه إلى حدوث ضرر جسدي واضح له (مثل التشنج الذي يحدث في أعلى الدرج أو على حافة بركة السباحة).
- لا تضع أي شيء في فمه - لا أدوية، ولا أجسام صلبة، ولا ماء. ومن الخرافات أن المصاب بالصرع يمكن أن يبتلع لسانه، وعلى الرغم مما قد تكون قد شاهدته على شاشة التلفزيون، فإن الحقيقة هي أن الاختناق يحدث بسبب وجود أشياء غريبة في فمه.
- أزل أي أشياء حادة أو صلبة قد تلامس الشخص.
- احسب مدة النوبة. وبمجرد انتهائها، دون ملاحظتك. ما المدة التي استغرقتها النوبة؟ ما هي الأعراض؟
- ملاحظتك يمكن أن تساعد الطاقم الطبي لاحقاً.
- ابق بجانب الشخص طوال فترة النوبة.
- حافظ على هدوئك - فمن المحتمل أن تنتهي النوبة سريعاً.
- لا تهز الشخص أو تصرخ فيه. فهذا لن يساعد في شيء.

## علاج الصرع

يمكن علاج الصرع بسهولة وبتكلفة زهيدة بالأدوية اليومية.

يمكن علاج ما يصل إلى 70% من الأطفال والبالغين المصابين بالصرع بنجاح (أي السيطرة على نوباتهم تماماً) باستخدام الأدوية المضادة للصرع.

بعد عامين من العلاج الناجح وعدم حدوث النوبات، يمكن سحب الأدوية في حوالي 70% من الأطفال و60% من البالغين دون حدوث انتكاس لاحق.

وفي حالات نادرة، إذا فشلت الأدوية في السيطرة على النوبات، تكون الجراحة خياراً مطروحاً أيضاً. وسيزيل الجراح جزءاً صغيراً من الدماغ في المنطقة التي تنشأ فيها النوبات.

وإذا فشلت الأدوية والجراحة، فقد يوصى بوضع جهاز كهربائي صغير داخل الجسم ليساعد في السيطرة على النوبات.

ولعلك سمعت عن أنظمة غذائية معينة للتحكم في النوبات، وبخاصة للأطفال. لكن أي قيود تفرض في النظام الغذائي يجب أن تكون بتوصية من الطبيب وتحت إشرافه، وإلا قد تسبب الضرر.

## كيف تساعد نفسك؟

هذه النشرة الإعلانية حلقة في سلسلة من صحائف الحقائق التي تعدها منظمة الصحة العالمية لتوفير مزيد من المعلومات لعامة الناس عن الاضطرابات النفسية وسبل معالجتها. ويمكنك تنزيل جميع صحائف الوقائع مجاناً من موقع منظمة الصحة العالمية على العنوان: [www.emro.who.int/mnh](http://www.emro.who.int/mnh).

- تناول جميع أدويةك على النحو الذي يحدده طبيبك، ولا توقفها من تلقاء نفسك أبداً.
- يمكن أن تكون للأدوية المضادة للصرع آثار جانبية. إذا لم تتوقف الآثار الجانبية بمرور الوقت أو إذا لم تستطع تحملها، فاتصل بطبيبك. لا تقم بأي تغيير في أدويةك من تلقاء نفسك.
- هناك محفزات لحدوث نوبات صرع لدى العديد من الأشخاص، مثل قلة النوم أو الإجهاد النفسي. فحاول أن تحدد أي محفزات تسبب لك النوبة وأن تتجنبها.
- احذر من تناول أي أدوية عشبية أو أدوية من دون وصفة طبية. فهي قد تؤثر على مستوى الدواء في دمك وتقلل فعاليته. لا يوجد أي دواء عشبي أو دواء مكمل معروف بفعاليته في السيطرة على النوبات.
- امتنع عن تعاطي المخدرات والمشروبات الكحولية.
- حافظ على نشاطك وعلى ممارسة الرياضة، واستمر في أنشطتك السابقة بقدر الإمكان، ولكن مع مراعاة تدابير أمان إضافية. لا تتعب نفسك أو تجهدك كثيراً.