



راجعت قسم الطوارئ بعد نوبة تشنج. فحصك الطبيب وأجرى لك الفحوصات اللازمة، وقد تعافيت بما يكفي للعودة إلى المنزل. توضح لك هذه الورقة كيف تحافظ على سلامتك، وماذا يفعل أهلك إذا تكررت النوبة.

ما هو؟

تحدث نوبة التشنج عند حدوث نشاط كهربائي مفاجئ وزائد في الدماغ. قد تسبب رجفة أو تيبساً أو تحديقاً أو فقداناً للوعي، وبعدها يشعر المريض غالباً بتعب أو تشوش أو ألم في الجسم. من أسبابها الصرع وقلّة النوم والكحول وبعض الأدوية وانخفاض السكر والحمى الشديدة. وأحياناً لا يُعرف السبب، وكثير من المرضى لا تتكرر لديهم النوبة أبداً.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- اطلب من شخص بالغ أن يبقى معك خلال أول 24 ساعة.
- لا تقُد السيارة حتى يسمح لك الطبيب، فهناك قوانين تنظم القيادة بعد نوبات التشنج.
- حتى يسمح لك الطبيب، لا تسبح وحدك، ولا تصعد إلى الأماكن المرتفعة، ولا تستخدم الآلات الخطرة، واستحمّ تحت الدش بدل حوض الاستحمام.
- نَم ساعات كافية، وتجنّب الكحول والمواد المخدّرة، وتناول وجباتك بانتظام.
- إذا كنت مصاباً بالصرع، فتناول دواءك كل يوم ولا توقفه فجأة.
- إذا تكررت النوبة، يجب على من حولك وضعك على جنبك وإبعاد الأشياء الحادة، وعدم وضع أي شيء في فمك أبداً.

المتابعة

الأدوية

- إذا وُصف لك دواء للتشنج، فتناوله تماماً كما أخبرك الطبيب وفي الأوقات نفسها كل يوم.
- استشر الصيدلي قبل البدء بأي دواء جديد، فبعض الأدوية تتداخل مع أدوية التشنج.
- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي خلال أسبوع.
- إذا كانت هذه أول نوبة لك، فيجب أن تراجع عيادة متخصصة. احضر أي موعد أو أشعة حُجزت لك.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- نوبة تستمر أكثر من 5 دقائق
- نوبات متتالية دون أن يستعيد المريض وعيه تماماً بينها
- عدم الاستيقاظ بشكل طبيعي خلال ساعة بعد النوبة
- صعوبة في التنفس أو ازرقاق الشفتين بعد توقف الرجفة
- إصابة خطيرة أثناء النوبة، خاصة في الرأس
- صداع شديد، أو حمى مع تيبس الرقبة، أو ضعف جديد أو صعوبة في الكلام
- حدوث نوبة أخرى، إذا كانت هذه أول نوبة لك

