

صرع

تعريف



تصرف



الإدارة



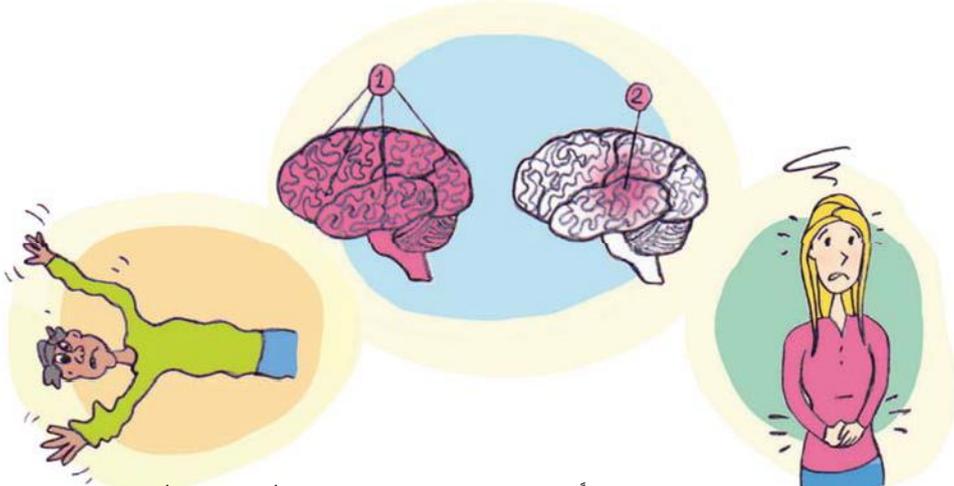
حول الصرع



الصرع حالة دماغية شائعة: تصبح أجزاء من دماغك مرتبكة وترسل رسائل مختلطة إلى جسمك. هذا يسمى نوبة.



يمكن لأي شخص أن يصاب بالصرع. في بعض الأحيان يحدث بسبب إصابة الدماغ أو المرض/العدوى أو السكتة الدماغية أو الوراثة. في بعض الأحيان يكون السبب غير معروف.



في بعض النوبات، يتأثر الدماغ بأكمله. قد يسق الشخص أو يهتز أو يحدق.

في نوبات أخرى، يتأثر جزء فقط من الدماغ. يبقى الشخص مستيقظاً ولكن قد لا يعرف ما يحدث من حوله.



إذا كانت لديك نوبات، يرجى زيارة الطبيب. سوف يسألونك عن نوباتك. قد تحتاج إلى بعض الاختبارات

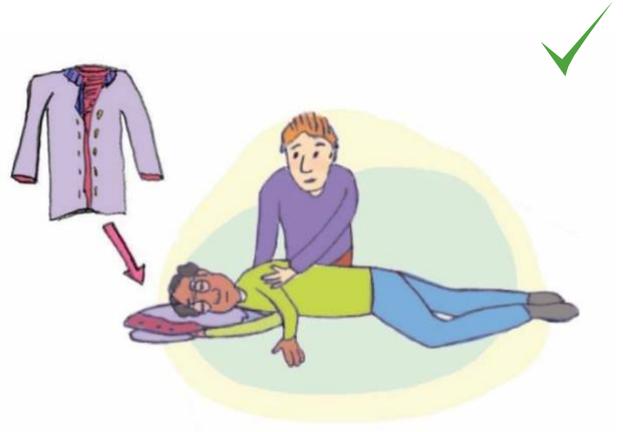


يمكن أن يساعد الطب في التحكم في نوباتك

ماذا تفعل في حالة النوبة



ابق هادئاً. أفسح مساحة حول الشخص. ضع شيئاً



ناعماً تحت رأس الشخص أثناء النوبة.



عندما تتوقف النوبة

- اقلب الشخص إلى جانبه.
- تأكد من أنهم يستطيعون التنفس.
- تحقق مما إذا كان لديهم أي إصابات.
- دع الشخص يستلقي حتى يشعر بتحسن.



ابق مع الشخص حتى يشعر بتحسن. لاحظ ما حدث.

:اتصل بسيارة إسعاف إذا:



- تستمر النوبة أكثر من 5 دقائق.
- الشخص لا يستيقظ.
- أنت قلق بشأن تنفس الشخص.
- الشخص مصاب.
- نوبة أخرى تحدث بعد ذلك بوقت قصير.

أنهاك عن



لا تحاول إيقاف النوبة أو احتجاز الشخص.



لا تنقل الشخص إلا إذا كان في خطر



لا تضع أي شيء في فم الشخص

كيف تتعامل مع صرعك



تحدث إلى طبيبك عن النوبات والأدوية واتبع نصائحهم



تذكر تناول الأدوية بانتظام



اكتب عندما يكون لديك نوبات سيساعد هذا طبيبك في العثور على أفضل الأدوية. لاحظ ما قد يؤدي إلى النوبات.



يمكن أن يسبب النوم المفقود نوبات. حاول الحصول على الكثير من الراحة.



تناول نظامًا غذائيًا صحيًا



يمكن أن يسبب الإجهاد نوبات. لا يمكنك تجنبه ولكن يمكنك تعلم كيفية التعامل معه

كيف تتعامل مع صرعك



احصل على بعض الهواء النقي وممارسة الرياضة كل يوم



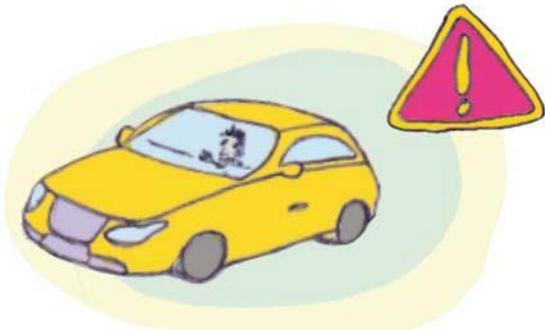
تحدث عن صرعك مع أصدقائك
والأسرة.



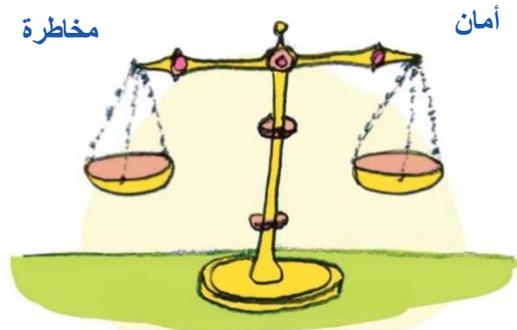
يتلقى بعض الناس تحذيرًا من حدوث نوبة صرع.
قد يكون التحذير رائحة أو طعمًا غريبًا في فمك.



بعد النوبة، قد تشعر بالتعب أو الارتباك أو الدوار.
ستشعر بتحسّن قريبًا.



إذا كنت تعاني من نوبات، فلا يُسمح لك بقيادة السيارة.
اسأل طبيبك متى يكون القيادة آمنًا



اتبع نهجًا متوازنًا في الحياة

كيف تتعامل مع صرعك



الصرع هو جزء واحد فقط منك
حاول الاستمتاع بحياتك. لست بحاجة للبقاء في المنزل. إذا كانت
الأضواء الساطعة تؤدي إلى نوبات، فكن حذرًا

لا يزال بإمكانك الدراسة أو التعلم أو العمل. هناك أشخاص يمكنهم مساعدتك ودعمك



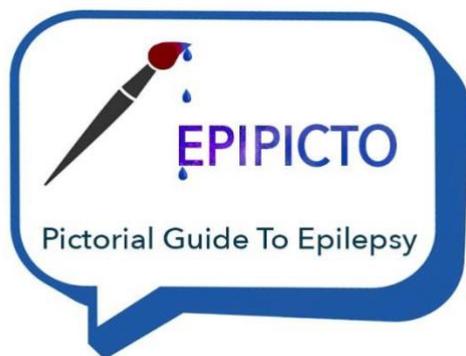
- يمكنك الحصول على حياة طبيعية، ولكن قد تحتاج إلى إجراء بعض التغييرات.
- قضاء بعض الوقت مع العائلة والأصدقاء.
- ابحث عن مجموعة دعم محلية.
- لا تخف من طلب المساعدة.
- يمكنك الحصول على علاقة وإنجاب الأطفال.
- يجب على النساء المصابات بالصرع التحدث إلى طبيبهن إذا أردن إنجاب أطفال.



الدليل التصويري للصرع هو مساعدتك على التحدث عن الصرع. EPIPICTO: إنه ليس دليلاً كاملاً عن الصرع. إنه يعطي بعض المعلومات الأساسية والنصائح لتعيش حياتك بشكل جيد. يرجى التحدث إلى طبيبك للحصول على نصيحة شخصية حول الصرع والأدوية



About EPIPICTO



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

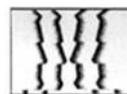
Project 2017-1-MT01-KA204-026946



Caritas Malta
Epilepsy Association



Epilepsie Dachverband
Österreich



Interessenvereinigung für
Anfalls Kranke in Köln e.V.



Stichting Epilepsie Instellingen Nederland

EPIPICTO is a joint project of 5 European epilepsy associations:

Caritas Malta Epilepsy Association
www.caritasmalta.org/services/epilepsy

Epilepsie Dachverband Österreich (EDO)
www.epilepsie.at

Epilepsy Connections (Scotland)
www.epilepsyconnections.org.uk

Interessenvereinigung für Anfalls Kranke in Köln e.V.
www.epilepsie-selbsthilfe.de/koeln

Stichting Epilepsie Instellingen Nederland (SEIN)
www.sein.nl

For more information, please visit our website
www.epipicto.eu
or email us
epipicto@gmail.com



The EPIPICTO partners would like to acknowledge the support of the International Bureau for Epilepsy (IBE) in the dissemination of the project.