

تشنج:

مغز مشتمل بر میلیاردها نورون (سلول عصبی) است که تکانه های الکتریکی را تولید و دریافت می کنند. تکانه های الکتریکی امکان ارتباط بین نورون ها را فراهم می کنند. در طی تشنج، فعالیت الکتریکی غیر طبیعی و بیش از حد در مغز به وجود می آید که می تواند منجر به تغییرات در هوشیاری، رفتار، و یا حرکات غیرطبیعی گردد. این فعالیت معمولاً فقط چند ثانیه تا چند دقیقه طول می کشد.

علائم تشنج:

انواع تشنج - یکی از شایع ترین انواع تشنج ها، تشنج "تونیک-کلونیک" یا "گرنند-مال" است. در این نوع تشنج، بدن بیمار سفت می شود و حرکات عضلانی پرشی دارد. در فاز پرش های عضلانی، بیمار ممکن است زبانش را گاز بگیرد که منجر به خونریزی یا کف کردن دهان می شود.

بقیه ی انواع تشنج ها، کمتر نمایشی ست. حرکات لرزشی ممکن است محدود به یک بازو یا قسمی از صورت باشد. از سوی دیگر، بیمار ممکن است ناگهان پاسخ دادن را متوقف کند و برای چند ثانیه خیره شود که گاهی اوقات با حرکات جویدن یا ملج و ملوچ کردن همراه است.

هم چنین ممکن است تشنج باعث ایجاد "حس هایی" در بیمار شود. به عنوان مثال، یکی از انواع تشنج می تواند ناراحتی معده ایجاد کند، باعث ترس و یا حس بوی ناخوشایند شود. به این حس های درونی عنوان اورا اطلاق می شود. معمولاً یک فرد با هر اورای تشنج، علائم مشابه ای را تجربه می کند. گاهی اوقات ممکن است اورای تشنج، قبل از حمله ی تشنج اتفاق بیفتد.

محرک های تشنج - تعداد کمی از بیماران محرک های تشنج دارند، مثل احساسات قوی، فعالیت سنگین، صدای زیاد موسیقی، یا چراغ چشمک زن. زمانی که این محرک ها شروع شوند، معمولاً به سرعت تشنج را پیش می برند.

عوامل دیگری نیز احتمال به وقوع پیوستن یک حمله ی تشنج را افزایش می دهند؛ اما ربط دادن آنها به حمله کار ساده ای نیست. به عنوان مثال، تب، عادت ماهیانه، بی خوابی، و استرس همگی می توانند خطر وقوع تشنج را در بعضی افراد افزایش دهند.

بعد از تشنج (فاز پست ایکتال) - برای بسیاری از انواع تشنج ها، ممکن است در حین تشنج ناآگاه باشید. بعداً که اطرافیانتان در مورد رفتار شما در زمان تشنج به شما می گویند، ممکن است باور نکنید، زیرا هیچ خاطره ای از آن اتفاق ندارید.

دوره ای که به دنبال حمله ی تشنج می آید، فاز پست ایکتال نام دارد. در حین آن، شما ممکن است گیج یا خسته باشید، و یا یک سردرد کوبنده را تجربه کنید. این دوره معمولاً حدود چند دقیقه طول می کشد؛ اما گاهی ممکن است برای ساعت ها یا حتی روزها باقی بماند.

در برخی افراد، دوره ی پست ایکتال با علائم خاصی همراه است. برای مثال، ممکن است احساس ضعف خفیف تا شدیدی را در یک دست، بازو، یا پای خود تجربه کنید. بعضی از بیماران دچار مشکل در صحبت کردن و یا از دست رفتن موقت (جزئی) بینایی یا سایر حس ها می شوند. اینها می توانند راهنمای مهمی در مورد نوع حمله و قسمتی از مغز که در تشنج مبتلا شده است باشند.

علل تشنج:

همان گونه که قبلاً اشاره شد، همه ی تشنج ها ناشی از صرع نیستند. سه گروه وسیع از علل تشنج ها وجود دارند:

♣ **حملات صرع**: بیماران مبتلا به صرع نوعی اختلال عملکرد مغزی دارند که متناوباً باعث حملات فعالیت غیرطبیعی الکتریکی می شود. این اتفاق می تواند ناشی از هرگونه آسیب مغزی باشد، مثل ضربه، سکتته، عفونت مغزی، و یا تومور مغزی. در برخی افراد، صرع یک بیماری ارثی است. در بسیاری از موارد علت حملات صرع، واضح نیست.

♣ **حملات تشنج تحریکی**: نوع مشابهی از فعالیت غیرطبیعی الکتریکی در مغز ممکن است توسط داروهای خاص، محرومیت از الکل، و سایر موارد بر هم خوردن تعادل بدن مثل قند خون پایین اتفاق بیفتد. حملاتی که به دنبال مشکلاتی از این دست اتفاق می افتند، حملات

"تحریکی" نام می گیرند و معمولاً پس از برطرف شدن مشکل، دیگر اتفاق نمی افتند. به بیمارانی که حملات تحریکی دارند، عنوان صرع تعلق نمی گیرد.

♣ **حملات غیر صرعی:** حملات غیر صرعی، شبیه تشنج هستند؛ اما به علت فعالیت غیرطبیعی مغز اتفاق نمی افتند. این حملات ممکن است به علت غش کردن، بیماری عضلانی و یا شرایط روانشناختی اتفاق بیفتند.

تشخیص حملات:

اگر برای اولین بار و بدون سابقه ی قبلی دچار تشنج شده اید، پزشک یا پرستار شما باید تا آنجایی که ممکن است در مورد حمله ی شما اطلاعات جمع آوری کند. او باید توصیفی با جزئیات از چگونگی وقوع حادثه، اینکه آیا هوشیاری خود را از دست داده اید، خیرگی بدون هدف داشته اید، ویا دچار پیچش یا پرش شدید بدن شده اید، داشته باشد. هرچقدر پزشک شما اطلاعات بیشتری از حمله ی شما داشته باشد، راحت تر می تواند به تشخیص درست برسد.

چنانچه شاهدهی بر تشنج خود داشته اید و او می تواند با پزشک شما ملاقات داشته باشد و یا بعداً با او تماس برقرار شود، کمک بزرگی برای پزشک معالجتان خواهد بود.

آزمایشات و روش های تشخیصی - بسته به شرایط حمله ی تشنج شما، سن تان، و شرایط فردی تان، پزشک شما ممکن است درخواست یک یا چند آزمایش بدهد. شامل:

- **آزمایش خون** برای بررسی مشکلات احتمالی (مثل قند خون بالا یا پایین) که ممکن است منجر به تشنج در شما شده باشد؛ همچنین برای اینکه در خون شما به دنبال نشانگرهایی بگردد که می توانند به نوع حمله ای که شما داشته اید اشاره کنند.

- **لومبار پانکچر** (نمونه گیری از مایع نخاعی) ممکن است بعد از تشنج برای بررسی نشانه های عفونت انجام گردد. این کار معمولاً در شرایطی که به نظر نمیرسد بیمار به صورت طبیعی به سمت بهبود برود، یا اینکه بیمار تب یا سایر نشانه های عفونت مغزی را دارد، در اتاق اورژانس صورت می گیرد. در طی این تست، یک سوزن به فضای اطراف طناب نخاعی وارد می شود و نمونه ای از مایع گرفته می شود. نمونه ی گرفته شده از نظر باکتری و یا سایر نشانه های عفونی مثل فراوانی سلول های سفید خونی بررسی می شود.

- **الکتروانسفالوگرام (EEG)** ممکن است جهت بررسی فعالیت الکتریکی غیرطبیعی در مغز نیاز باشد. در این تست، پدهای الکترودی روی پوست سر شما قرار داده می شوند. پزشک تلاش می کند با درخواست از تکنسین EEG مبنی بر استفاده از چراغ چشمک زن و یا درخواست تند تند نفس کشیدن از بیمار، در EEG یک شرایط غیرطبیعی را القا کند. هر دوی این کارها، تغییرات غیر طبیعی را در امواج مغزی شما ایجاد می کنند که می تواند در تعیین تشخیص بیماری شما کمک کننده باشد.

- **مطالعات تصویر برداری مغزی** مثل ام آر آی یا سی تی اسکن ممکن است برای بررسی تومورها، سگته، یا مشکلات ساختاری دیگر در مغز لازم باشند. با این حال، این آزمایش ها معمولاً در فرد مبتلا به صرع طبیعی هستند.

درمان تشنج:

درمان مناسب برای تشنج شما بستگی دارد به نوع حمله ای که داشته اید و اینکه آیا حمله ی شما ناشی از صرع یا عامل دیگری بوده است. به عنوان مثال، اگر تشنج شما ناشی از عفونتی بوده است که مغز را مبتلا کرده، درمان عفونت باید جلوی تشنج های بعدی را بگیرد. همچنین، چنانچه تشنج شما از یک مشکل روانشناختی، مثل اضطراب، نشأت گرفته است، درمان آن مشکل روانشناختی باید تشنج را درمان کند.

داروهای تشنج - چنانچه شما صرع دارید یا تشنج شما ناشی از یک سکتة مغزی، تومور یا نوعی از آسیب مغزی پایدار است، ممکن است نیاز باشد از یک یا چند داروی ضد تشنج کمک بگیرید.

داروهای ضد تشنج یا جلوی تشنج را می‌گیرند و یا تعداد آن را کم می‌کنند. ممکن است پزشکان تا زمانی که حداقل دو حمله نداشته اید، این داروها را برای شما شروع نکنند تا مطمئن شوند حمله ی اول، یک حمله ی ایزوله نبوده است.

با این وجود، ممکن است پزشک شما زمانی که احساس کند در خطر بالایی از وقوع مجدد تشنج هستید و یا احتمال آسیب به دنبال تشنج در شما بالاست، بعد از یک بار تشنج هم برای شما داروهای ضد تشنج تجویز کند.

شروع زود هنگام درمان با داروهای ضد تشنج، در کل امن است و احتمال وقوع مجدد تشنج را کاهش می‌دهد. با این حال، مردم تمایل ندارند هر روز دارو بخورند، و از طرفی داروهای ضد تشنج می‌توانند عوارض ایجاد کنند و خطرات خاصی داشته باشند. در مورد انتخاب های دارویی باید حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

♦ **انتخاب یک داروی ضد تشنج** - برای انتخاب یک دارو، پزشک باید به نوع تشنج شما به اندازه ی سایر شرایط پزشکی بدنتان و داروهای که مصرف می‌کنید، توجه کند. پیدا کردن داروی ضد تشنج درست ممکن است نیازمند تنظیمات متعددی در داروها و دوز آنها باشد.

وقتی داروی جدیدی برای شما تجویز می‌شود، باید مرتباً پزشک خود را ملاقات کنید، ابتدا دوز پایین دارو برای شما تجویز می‌شود و دوز آن به آرامی زیاد می‌شود تا بتوان پایین ترین دوز مؤثر را برای شما پیدا کرد.

تنها حدود نیمی از بیماران مبتلا به صرع با مصرف اولین داروی ضد تشنج، دیگر حمله ای نخواهند داشت. این بدان معناست که بیشتر بیماران قبل از آنکه داروی با تأثیر مناسب را پیدا کنند، باید بیش از یک دارو را امتحان کنند. بهترین دارو، دارویی است که بیشترین محافظت را در مقابل حملات بعدی و کمترین عوارض جانبی را داشته باشد.

خبر خوب اینکه داروهای ضد تشنج زیادی هستند که می‌توانید از بین آنها انتخاب کنید، پس شانس زیادی وجود دارد که بتوانید دارویی انتخاب کنید که بدون عوارض جانبی زیاد، مفید واقع شود.

اگر داروی ضد تشنجی استفاده می‌کنید که عوارض ناخوشایندی برای شما ایجاد می‌کند، مثل راش پوستی، حتماً به پزشک خود بگویید. گاهی اوقات، عوارض به مرور با مصرف بیشتر دارو از بین می‌روند. گاهی نیز لازم است پزشک دوز داروی شما را پایین بیاورد و یا آن را با داروی دیگری که عوارض کمتری می‌دهد، عوض کند.

چنانچه درمان تک دارویی ضد تشنج مؤثر واقع نشد، ممکن است پزشک به شما پیشنهاد دهد که دو داروی ضد تشنج را همزمان مصرف کنید. با این که این استراتژی بی خطر است، اما معمولاً تا زمانی که حداقل دو داروی ضد تشنج را امتحان نکرده باشید به شما پیشنهاد ترکیب دارویی داده نمی‌شود.

♦ **داروهای ضد تشنج ژنریک** - داروهای ضد تشنج متعددی با فرمولاسیون ژنریک در دسترس اند، که می‌توانند برای صرفه جویی در هزینه ی نسخه تان به شما کمک کنند. داروهای ژنریک باید به همان اندازه ی داروهای با نام تجاری (برند) مؤثر باشند.

با این حال، اگر پزشکتان معین کرده که از یک برند یا فرم خاص دارو برای کنترل حملات بیماری خود استفاده کنید، مطمئن باشید داخل نسخه شما عبارت "غیر قابل تبدیل" یا "بدون جایگزین" ثبت شده است. این به داروساز یا شرکت بیمه ای شما می‌گوید که نباید از داروی ژنریک به جای داروی برند استفاده کرد.

♦ **عوارض جانبی** - هر داروی ضد تشنجی می‌تواند باعث عوارض جانبی شود، که در افراد مختلف تأثیرات متفاوتی می‌گذارد. هر کسی که داروی ضد تشنج مصرف می‌کند، باید از برخی اثرات جانبی آن آگاه باشد؛ که شامل موارد زیر است:

- **افزایش خطر خودکشی.** اگر با مصرف داروهای ضد تشنج دچار افسردگی شده اید یا افکار آسیب زدن به خود یا دیگران را دارید، سریعاً با پزشک خود صحبت کنید.
- اختلالی نادر، اما جدی به نام **سندروم استیونس-جانسون**، که می تواند تب و راش دردناک و گاهی تاولی شکل ایجاد کند و نهایتاً لایه ی بالایی پوست را از بین می برد. این عارضه بیشتر در مصرف کنندگان کاربامازپین، اکس کاربازپین، فنی توفین، و لاموتریژین اتفاق می افتد و احتمال ایجاد آن در دو ماه اول مصرف بیشتر است. چنانچه در هنگام مصرف یک داروی ضد تشنج متوجه یک راش شدید در پوست خود شدید، سریعاً با پزشک خود تماس بگیرید.
- **ضعیف شدن استخوان ها (پوکی استخوان).** این عارضه می تواند بعد از مصرف طولانی مدت داروهای ضد تشنج اتفاق بیفتد. قدم هایی وجود دارند که شما می توانید با برداشتن آن قدم ها از استخوان های خود محافظت کرده و آنها را مستحکم کنید. اگر نگران سلامتی استخوانی خود هستید، یا در خطر پوکی استخوان قرار دارید، از پزشک خود در مورد راهکارهای حفظ سلامت استخوانی سؤال کنید.

♦ **تشنجاتی که علی رغم مصرف دارو، باقی می ماند-** با اینکه داروهای ضد تشنج برای افراد زیادی مؤثرند، برخی افراد هستند که علی رغم مصرف داروهای مختلف همچنان تشنج می کنند. برای این دسته از افراد، یکی از گزینه ها استفاده از سایر روشهای درمانی است. برای مثال، جراحی برای برداشتن قسمتی از مغز که باعث تشنج می شود و یا بریدن ارتباط بین دو نیمکره ی مغز می تواند منجر به کاهش و یا کم کردن تشنج در بعضی از بیماران شود.

برخی بیماران دیگر ممکن است از جاگذاری یک وسیله ی الکتریکی مثل محرک عصب واگ و یا دستگاه تحریک نورونی واکنشی کورتکس سود ببرند.

هنوز درمان های آزمایشی مختلفی در حال تکاملند. اگر هنوز نتوانسته اید با دارو تشنج های خود را به طور مؤثری تحت کنترل بگیرید، در مورد استراتژی های دیگر درمانی که می توانند مناسب شما باشند، از پزشک خود سؤال کنید. در شرایطی که حمله های تشنج علی رغم درمان با یک دارو، تحت کنترل قرار نمی گیرند و یا سؤالاتی در مورد علل اختلال تشنجی وجود دارد، ارجاع به متخصص مغز و اعصابی که در زمینه ی صرع تخصص دارد ممکن است سودمند باشد.

افزایش شانس خود برای موفقیت- کارهایی که شما می کنید، بر مطلوبیت اثر داروی ضد تشنج تان مؤثر است.

- داروی خود را دقیقاً مطابق دستور و با دوز صحیح مصرف نمایید. از پزشک خود بخواهید که هر دستوری لازم است برای شما بنویسد.
- از او در مورد عوارض جانبی دارو و اینکه در صورت مواجهه با آنها چه باید بکنید، سؤال نمایید. حتی اگر با عوارض نامطلوبی مواجه شدید، قبل از صحبت با پزشک خود، مصرف داروی ضد تشنج را قطع نکنید.
- قبل از آن که داروی نسخه شده تان تمام شود، به فکر باشید. قطع ناگهانی داروی ضد تشنج، شما را در خطر تشنج قرار می دهد.
- وقتی در حال مصرف یک داروی ضد تشنج هستید، داروهای بدون نسخه (OTC) دیگر یا حتی مکمل های گیاهی را بدون مشورت با پزشکتان مصرف نکنید. زیرا داروهای ضد تشنج با بسیاری از داروهای OTC و حتی مکمل های گیاهی تداخل دارویی دارند و مصرف همزمان آنها می تواند خطرناک باشد.

زندگی با وجود تشنج:

تقویم تشنج ها- مخصوصاً زمانی که داروی جدیدی را برای اولین بار مصرف می کنید، فکر خوبی به نظر می رسد که اگر تشنج جدیدی رخ داد، آن را ثبت کنید و از اطرافیانتان بخواهید در این کار کمکتان کنند. هم چنین هر محرک تشنجی مثل روزهایی که محرومیت از خواب داشته اید، تحت استرس بوده اید، الکل نوشیده اید، یا (اگر زن هستید) در دوره ی عادت ماهیانه بوده اید را ثبت کنید.

اگر عوارض دارویی اذیتتان می کند، یک تقویم نیز برای آن در نظر بگیرید. این تقویم را هنگام ملاقات با پزشکتان همراه داشته باشید. اینگونه هردوی شما می توانید با هم عوامل مرتبط با تشنج تان را دریابید.

قرارهای ملاقات با پزشک را حفظ کنید - پزشک معالجتان برنامه ی منظمی را جهت ملاقات با شما ترتیب می دهد؛ مخصوصاً در زمانی که به تازگی از داروهای ضد تشنج استفاده می کنید. این ملاقات ها مهم است؛ زیرا در جریان آن پزشک را از موارد زیر مطلع می سازید:

- اینکه دارو برای شما تا چه اندازه مناسب بوده است.
- اینکه آیا با عوارض جانبی دارو دچار مشکل شده اید.
- اطمینان حاصل کنید کلیه ها و کبدتان به درستی کار می کنند. (گاهی اوقات مصرف داروهای ضد تشنج، باعث فشار به این اجزا می شود).
- سطح دارو را در خونتان پایش کنید.

از این ملاقات های چک آپ برای مطلع کردن پزشکتان از هر مشکلی که دارید استفاده کنید، چه در مورد دارو و چه در مورد سلامت کلی بدنتان. داشتن حملات تشنجی سخت است، اما اگر تشنج مانعی بر سر راه شماست، پزشکتان می تواند اطلاعات یا راه حل هایی در اختیار شما قرار دهد.

بارداری - خانم هایی که احتمال بارداری دارند و نیازمند داروهای ضد تشنج هستند باید در مورد برنامه ریزی خود برای بارداری با پزشکتان صحبت کنند.

داروهای ضد تشنج می توانند تأثیرات نامطلوبی روی جنین در حال تکامل بگذارند، و ممکن است با اثربخشی برخی از روش های ضدبارداری تداخل داشته باشند. بنابراین چه زنان بخواهند باردار شوند و چه نخواهند، باید در مورد این اثرات با پزشک خود صحبت کنند.

مسائل روانشناختی و اجتماعی - ابتلا به اختلال تشنجی می تواند به چندین دلیل از نظر عاطفی سخت باشد.

کسانی که برای اولین بار است دچار تشنج می شوند، ممکن است خودشان، خانواده و یا دوستانشان از این اتفاق وحشت کنند. بسته به فراوانی و شدت حملات، تشنج با توانایی شما برای رانندگی یا حتی کارکردن ممکن است تداخل داشته باشد.

بعلاوه، داروهایی که برای کنترل تشنج استفاده می شوند گاهی ممکن است باعث حس افسردگی یا خودکشی در فرد شوند، یا حتی شرایط سختی را برای شما ایجاد کنند. حتما در این باره با پزشک خود صحبت کنید. ممکن است درمان، خدمات یا استراتژی هایی وجود داشته باشند که به شما برای غلبه بر موانع سر راهتان کمک کنند. حتی ممکن است در جست و جوی گروهی که شبیه خودتان هستند برآید و با آنها هم کلام شوید.

محدودیت های رانندگی - قوانین رانندگی برای الزامات گواهی رانندگی افراد مبتلا به صرع در نقاط مختلف زمین، تفاوت های زیادی دارد. معمول ترین الزام این است که شما در دوره ی زمانی خاصی اصلاً حمله نداشته باشید و گواهی یک پزشک را مبنی بر اینکه شما می توانید در امنیت رانندگی کنید، کسب کرده باشید.

مصرف الکل - الکل میتواند با اثربخشی بسیاری از داروها و از جمله داروهای ضد تشنج تداخل ایجاد کند. حتما در این مورد از پزشک خود سؤال کنید.

خلاصه:

بعد از اینکه شما برای اولین بار دچار یک حمله ی تشنجی می شوید، اولین اولویت پزشک شما تعیین نوع حمله ای است که دچار آن شده اید و اینکه آیا ناشی از مسئله ای بی ربط به صرع بوده است که می توان آن را اصلاح نمود؟ او از شما سؤالات زیادی خواهد پرسید، شما را معاینه خواهد کرد، و آزمایشات مختلفی درخواست خواهد نمود. اگر نیاز باشد که تحت درمان با یک داروی ضد تشنج قرار بگیرید، مهم

است که شما و پزشکتان به جمع بندی برسید که چگونه دارو را مصرف کنید و اگر دچار عوارض دارویی یا بروز تشنج مجدد شدید، چه کنید.

به یاد داشته باشید اگر یک دارو برای شما مفید نبود، خواه به دلیل عدم تحمل عوارض جانبی آن و خواه به دلیل تکرار تشنج علی رغم مصرف صحیح دارو، پزشک شما می تواند داروهای جایگزین و یا روش های جایگزین مصرف دارو را به شما پیشنهاد دهد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر، بهترین منبع اطلاعات شما برای پاسخ سؤالات و نگرانی هایتان، پزشک معالجتان است.

مترجم:

دکتر زهرا عندلیب

Reference addresses:

<https://www.uptodate.com>

آخرین به روزرسانی: ۶ جولای ۲۰۱۷