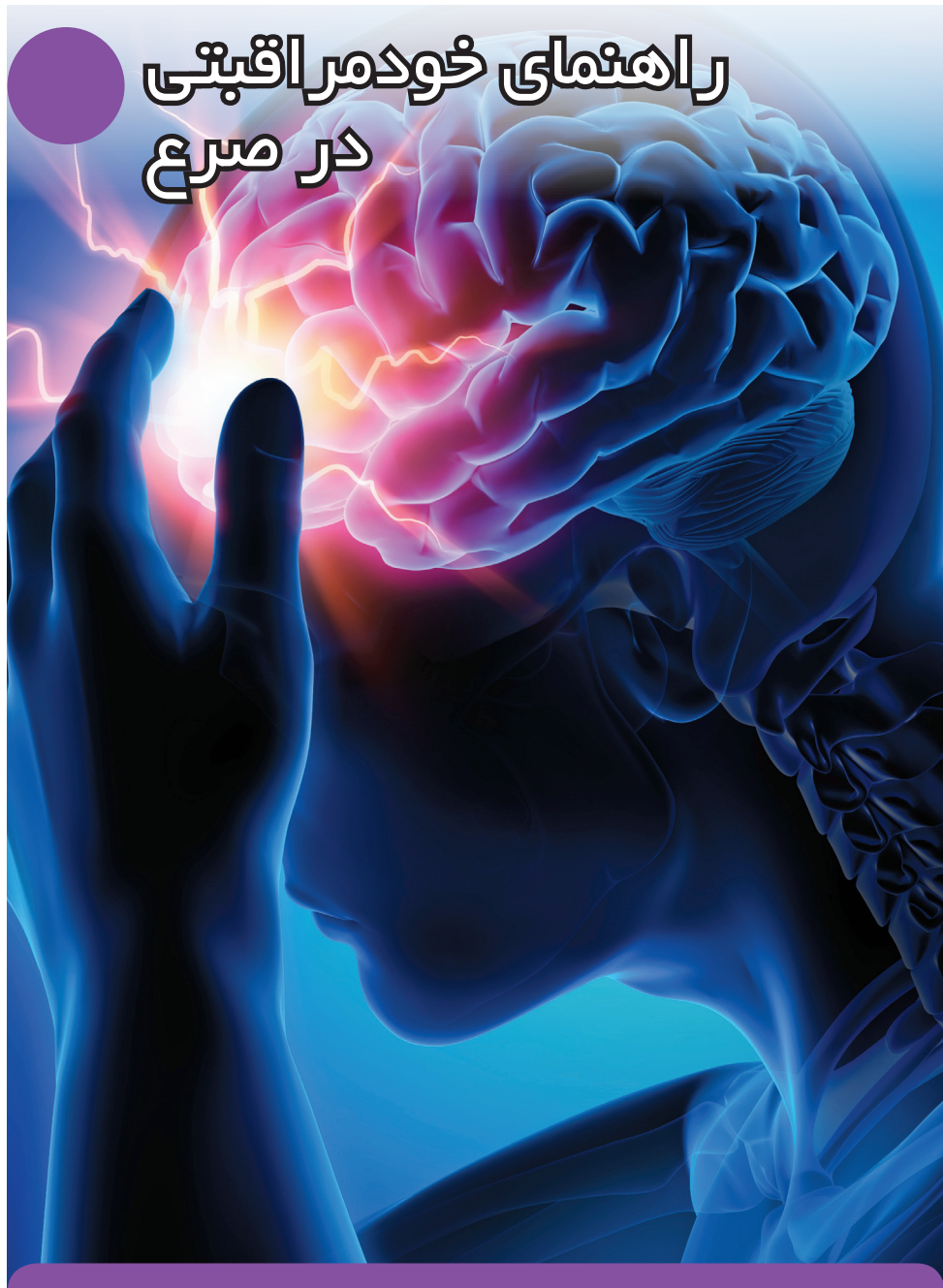


وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت - معاونت درمان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت - مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماریها

راهنمای خودمراقبتی در صرع



راهنمای آموزش بیمار

قدیمی‌ها در باره صرع، فکر و خیال‌های عجیب و غریبی داشتند اما این روزها دیگر همه می‌دانند که این بیماری نه دست‌پختِ جن‌زدگی است، نه زاییده سحر و جادو. به ضعف اعصاب و بیماری‌های روانی هم هیچ ربطی ندارد. راستی تا یادتان نرفته، یک نگاه سطحی به لیست تاریخی مبتلایان به این بیماری هم ببیند از یاد نامطمئن‌شود که صرع موجب کندذهنی یا افت حافظه هم نمی‌شود. نیوتن، آلفرد نوبل، داستایوسکی، چارلز دیکنز، میکل آنژ، ادگار آلن پو، لئوناردو داوینچی، ناپلئون، ژولیو سزار و آگاتا کریستی هم صرع داشتند، هم نبوغ.

صرع فقط تشنج نیست

بیماری صرع فقط حمله صرع نیست اما تا اسم صرع به میان می‌آید، همه به یاد حمله صرع می‌افتند و تصویری هم که غالباً در ذهنشان نقش می‌بندد، چنین تصویری است: «فردی ناگهان کنترلش را از دست می‌دهد، روی زمین می‌افتد و دست و پایش را بی‌اختیار به این سو و آن سو پرتاب می‌کند.» اما حقیقت این است که این نشانه‌ها فقط مربوط به یک نوع از انواع بیماری صرع است و البته ناگفته نماند که اساساً برخی از متخصصان مغز و اعصاب اعتقاد دارند که صرع بیماری نیست، بلکه نشانه‌ای از یک بیماری است که به ما می‌گوید قسمتی از مغز کارش را به درستی انجام نمی‌دهد.

حقایق ساده صرع



صرع یکی از علل بروز تشنج است

حداقل در هر ۴ دقیقه، یک نفر در گوشه‌ای از جهان تشنج می‌کند



از هر ۲۶ نفر یک نفر ممکن است در طول زندگی خود دچار حمله صرع شود



رنگ بنفش، نماد حمایت از بیماران مبتلا به صرع است



درباره صرع

هر تشنجی صرع نیست

وقتی مغز دارد کارش را درست انجام می‌دهد، یک رشته از امواج الکتریکی مانند جریان الکتریسیته در مسیر اعصاب مغزی به جریان درمی‌آید. تشنج دقیقاً وقتی اتفاق می‌افتد که در مسیر این امواج الکتریکی، ناگهان یک جرقه نابجا به وجود بیاید و در واقع مکان بروز همین جرقه الکتریکی است که تعیین می‌کند با چه نوع تشنجی روبه‌رو هستیم. البته این نکته را هم نباید از یاد برد که هر تشنجی لزوماً به معنای صرع نیست. پزشکان می‌گویند که برای مطرح شدن تشخیص صرع، لازم است که بیش از دو تشنج *unprovoked* (به عنوان مثال به دلیل تب، افت قند خون، کمبود اکسیژن و... نباشد). رخ دهد و یک تشنج در طول زندگی یک شخص هیچ‌گاه به معنای صرع نیست.

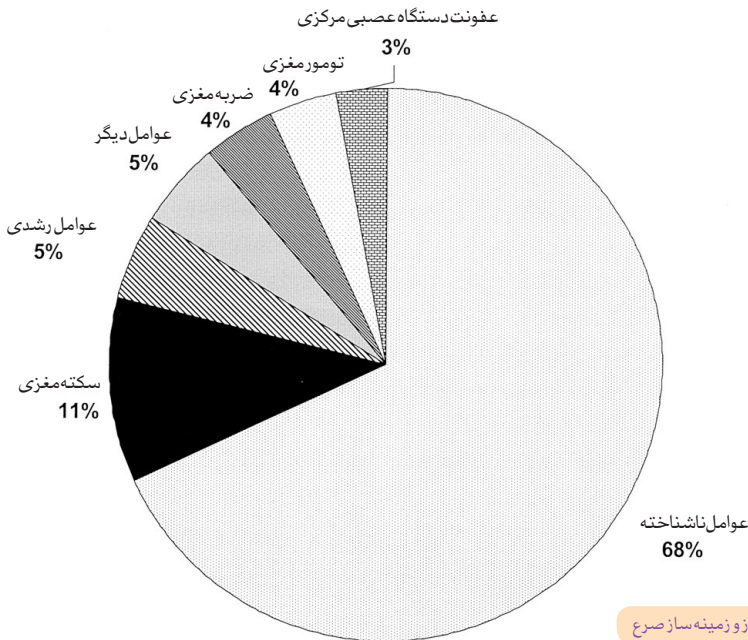
صرع در مان پذیرترین بیماری عصبی است

در جهان بیش از ۵۰ میلیون نفر صرع دارند که نیمی از آنها درمان نشده‌اند یا به صورت ناقصی درمان شده‌اند. در کشورمان نیز بیشتر از ۱ میلیون نفر با این بیماری زندگی می‌کنند. خوشبختانه این بیماری یکی از قابل کنترل‌ترین بیماری‌های عصبی است که داروهای بسیاری برای کنترل و درمانش شناخته و معرفی شده

است. اما اساساً صرع چرا و چگونه به وجود می‌آید؟ پزشکان در پاسخ به این سوال می‌گویند: «اگرچه وراثت در بروز صرع بی‌تاثیر نیست اما در علت‌شناسی این بیماری باید به تاثیر علل و عوامل دیگر نیز اشاره کرد. ضربه‌هایی که در دوران بارداری به جنین وارد می‌شود و فشار سر جنین به هنگام زایمان و حتی برخی از عفونت‌های زایمانی می‌توانند منجر به بروز صرع در بدو تولد شوند. پس از تولد نیز تصادف، ضربه‌های مغزی و نیز برخی از عفونت‌ها را باید شایع‌ترین علل ابتلا به این بیماری دانست.»

دوره درمان صرع طولانی است

درمان دارویی صرع از سال ۱۸۷۵ و با کشف اثر ضد تشنجی برمیدپتاسیم شروع شد. برمیدپتاسیم تا ۷۰ سال به عنوان موثرترین دارو در درمان این بیماری مورد استفاده قرار می‌گرفت تا این که کم‌کم داروهای دیگری نیز برای مبارزه با صرع به



عوامل خطر ساز و زمینه ساز صرع

میدان آمدند: فنوباربیتال، فنی توئین، تری متادیون، کاربامازپین، سدیم والپروات و... این روزها از نسل جدید داروهای ضدصرع نیز عمدتاً برای درمان صرع‌های مقاوم به درمان استفاده می‌شود.

پس از درمان دارویی، حملات صرع در ۷۰ درصد موارد به طور کامل کنترل می‌شوند، در ۱۰ درصد موارد نیز شدت و تناوب حملات با دارو درمانی کاهش می‌یابد و تنها در ۲۰ درصد موارد حمله‌ها به کنترل در نمی‌آیند. مهم‌ترین نکته در درمان دارویی صرع، طولانی بودن دوره درمان است و البته انتخاب دارو و برنامه درمانی (تک‌دارویی یا چنددارویی) کاملاً به شرایط بیمار و نظر پزشک بستگی دارد.

صرع، ازدواج، بارداری و زایمان



در گذشته، مبتلایان به صرع از برخی حقوق اجتماعی محروم بودند. محرومیت از ازدواج یکی از بارزترین نمونه‌های این موضوع بود. کم‌کم با گذشت زمان و افزایش شناخت جامعه نسبت به این بیماری، عامه مردم فهمیدند که ازدواج و تشکیل خانواده در این افراد نیز امری کاملاً عادی و بی‌خطر است.

پزشکان متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب می‌گویند که بیش از ۹۰ درصد خانم‌های مبتلا به صرع قادرند دوره‌های طبیعی بارداری و زایمان را به آسانی طی کنند. اما از آنجا که عوارض دارویی، یکی از خطرات بالقوه قبل و یا کل دوران بارداری محسوب می‌شود، برخی از خانم‌ها قبل و یا طی دوران بارداری مصرف داروهایشان را خودسرانه قطع می‌کنند. ذکر این نکته ضرورت دارد که چنین کاری بسیار خطرناک است و نه تنها از بروز خطرهای احتمالی جلوگیری نمی‌کند، بلکه موجب افزایش خطر تشنج و سقط می‌شود.

به هر حال، امروزه پزشکان متفقد القول هستند که صرع یک بیماری درمان‌پذیر است که هیچ تعارضی با ازدواج ندارد، چراکه تشنج در طی حاملگی تشدید نمی‌شود، مگر این که بیماری خاصی به بیماری صرع اضافه شود. زایمان خانم‌های مبتلا هم مثل خانم‌های دیگر وابسته به شرایط بیمار و نظر پزشک است. مادران مبتلا به این بیماری حتی در شیر دادن به فرزندانشان هم با هیچ مشکلی مواجه نیستند. شانس به دنیا آمدن یک نوزاد مبتلا به صرع از یک مادر مبتلا به این بیماری هم

تنها ۵ درصد بیشتر از نوزاد یک مادر سالم است.

اگر دچار صرع هستید و هنوز کاملا کنترل نشده است...



- ۱ سیگار نکشید و به ویژه وقتی تنها بید، از کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی مثل قلیان و پپ خودداری کنید.
- ۲ سطح خانه را با پوشش نرم و ضخیم بپوشانید و از لیز و صیقلی کردن اتاقها خودداری کنید.
- ۳ انجام کار با وسایل تیز، مانند خرد کردن سبزی و اتو کشیدن را تا حد امکان در حالت نشسته و شرایطی ایمن انجام دهید.
- ۴ در آشپزخانه تا حد امکان از وسایل نشکن و غیر چینی استفاده کنید و وسایل نوک تیز مثل چاقو و چنگال را رو به پایین در ظرفشویی قرار دهید.
- ۵ وقتی در منزل تنها هستید، از دوش گرفتن یا حمام رفتن پرهیز کنید. در حمام را تا حد امکان نیمه باز بگذارید و سطح حمام را برای جلوگیری از لیز خوردن با پوشش پلاستیکی مناسب بپوشانید.
- ۶ هنگام تماشای تلویزیون، خیلی نزدیک به آن ننشینید و اگر مجبورید برای مدت طولانی از کامپیوتر استفاده کنید، دوره‌های متناوب استراحت توصیه می‌شود.
- ۷ در اتاق نشیمن، تا حد امکان از دکوراسیون‌های شکستنی استفاده نکنید و ضمناً، به جای چراغ‌های رومیزی و چراغ‌های در دسترس از چراغ‌های سقفی استفاده کنید.
- ۸ مصرف داروهای تان باید همیشه مرتب و منظم باشد و حتی یک بار و یک روز هم نباید داروهای تان قطع شود.
- ۹ درمان بیماری تان را هر چه زودتر شروع کنید.
- ۱۰ مقدار و دفعات مصرف دارو باید کافی و حتماً زیر نظر پزشک باشد.
- ۱۱ با معاینات مکرر و آزمایش‌های دوره‌ای از بروز عوارض دارویی جلوگیری کنید.

۱۲ تغذیه مناسب، استراحت، ورزش‌های مناسب، مراقبت از لثه‌ها و مسواک را فراموش نکنید.

۱۳ داروی ضد صرع فنی تویین در نیمی از موارد باعث تورم و افزایش حجم لثه می‌شود. بهتر است پیش از شروع مصرف این دارو به دندان پزشکی‌تان نیز اطلاع بدهید و از او بخواهید شما را تحت عمل جرم‌گیری قرار دهد و آموزش‌های بهداشتی لازم را نیز به شما ارائه دهد.

۱۴ اگر پس از مصرف دارو به ناراحتی لثه دچار شدید، به پزشکتان اطلاع بدهید تا در صورت امکان داروی‌تان را تعویض کند. به هر حال، تحت هیچ عنوان نباید از رعایت بهداشت دهان و دندان‌تان غفلت کنید چرا که خود مسواک نزدن، عوارض بدتری به همراه دارد.

۱۵ به علت تداخل دارویی داروهای ضد صرع، حتماً به دیگر پزشکان خود در صورت تجویز دارو برای سایر بیماری‌ها بتان اطلاع دهید.

۱۶ بعضی از داروهای ضد صرع، Narrow therapeutic index هستند و از مصرف غذاهای خاصی باید پرهیز کرد و بیمار باید حتماً از پزشک خود بپرسد.

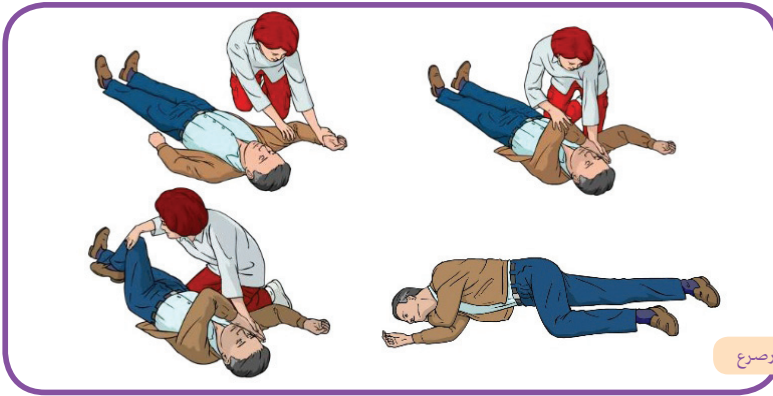
بایدها و نبایدهای تشنج

بایدها

- بالشی زیر سر فردی که در حال تشنج است، بگذارید و اشیای تیز و خطرناک را از مجاورتش دور کنید
- در صورت امکان، به آرامی او را به یکی از پهلوها بچرخانید
- مدت زمان تشنج او را محاسبه کنید
- کنارش بمانید و به آرامی با او صحبت کنید و منتظر شوید تا تشنجش تمام شود

نبایدها

- دست و پای او را نگیرید
- تلاش نکنید که چیزی بین دندان‌هایش بگذارید
- تترسید و داد و فریاد راه نیندازید
- اگر تشنج بیشتر از ۵ دقیقه طول کشید یا صورت او کبود شد، به جای انجام هر حرکت خودسرانه‌ای، با اورژانس تماس بگیرید



کمک‌های اولیه در صرع

وقتی یکی از نزدیکان تان دچار حمله صرع می‌شود...

- ۱ نترسید! داد و فریاد راه نیندازید و با خونسردی به فردی که دچار حمله صرع شده، نزدیک شوید.
- ۲ اشیای خطرناک را از دسترس او دور کنید.
- ۳ یقه لباسش را باز کنید تا گردنش آزاد شود. سپس سر یا شانه او را در صورت امکان به یک طرف بچرخانید.
- ۴ از ریختن آب بر روی صورت بیمار یا گرفتن دست و پای او در هنگام تشنج خودداری کنید.
- ۵ اگر حمله بیمار در مدتی کوتاه‌تر از ۵ دقیقه به پایان رسید، مدتی او را به حال خودش بگذارید و بعد به او بگویید که احتمالاً علت تشنجش درست مصرف نکردن داروهایش است و بهتر است که با پزشکش تماس بگیرد.
- ۶ اما اگر حمله بیش از ۵ دقیقه طول کشید یا دو مرتبه پشت سر هم تکرار شد (به شرط اینکه در فاصله این دو تشنج بیمار به هوش نیاید)، ممکن است صرع بیمار از نوع مداوم باشد که معمولاً خطرناک‌تر است و در این مواقع باید فوراً بیمار را به پزشک رساند.
- ۷ و اما اگر تشنج فرد همراه با تب بود، به احتمال خیلی زیاد، دلیل تشنج صرع نیست اما حتماً باید تب فرد را با پاشویه پایین آورد و هرچه سریع‌تر او را به پزشک رساند.

۶ توصیه ضد صرع در آشپزخانه

- ۱ تا حد امکان از وسایل نشکن و غیر چینی استفاده کنید و تا آنجا که برایتان ممکن است، به هنگام استفاده از ظروف شکستنی، استفاده از دستکش‌های پلاستیکی را از یاد نبرید.
- ۲ ظروفی که بیشتر مورد استفاده‌تان قرار می‌گیرد، در سطوح پایین تر کابینت قرار دهید تا همیشه در دسترس‌تان باشد.
- ۳ چاقو، چنگال و سایر وسایل نوک تیز را در ظرفشویی همیشه رو به پایین قرار بدهید.
- ۴ تا حد امکان از حمل کردن ظروف داغ پرهیز کنید و غذا را نزدیک اجاق، توی بشقاب بریزید.
- ۵ وسایل جدید برقی مانند مایکروویو از نظرایمنی به اجاق‌های قدیمی ترجیح دارند. فرها و وسایل گرم‌کننده آشپزی باید رو به سوی انتهای دیواره اجاق قرار بگیرند و از شما دور باشند.
- ۶ وسایل برقی را تا حد امکان دور از محفظه ظرفشویی نگه دارید.





۳ توصیه ضد صرع در ساعت خواب



- ۱ از خوابیدن در زیر کرسی خودداری کنید.
- ۲ مناسب‌ترین تخت خواب برای بیماران مبتلا به صرع، تختی است که راحت، بزرگ، نرم و کوتاه باشد.
- ۳ از قرار دادن وسایل خطرناک و سوزاننده مثل چراغ خواب و شمع در کنار تخت خواب‌تان خودداری کنید.
- ۴ وجود فرش در کنار تخت تا در صورت زمین خوردن، سرفرد با زمین برخورد نکند

۴ توصیه ضد صرع در حیاط خانه



- ۱ اگر در حیاط خانه‌تان استخر شنا دارید، حتماً آن را حفاظدار کنید و هرگز به تنهایی اقدام به شنا نکنید.
- ۲ فرش کردن ایوان‌ها، پاسیوها و پلکان‌ها توصیه می‌شود.
- ۳ در صورتی که حملات مکرر، منجر به افتادن در محیط‌های فرش نشده حیاط، شده است؛ توصیه می‌شود که از کلاه ایمنی استفاده کنید.
- ۴ وقتی قصد انتخاب خانه دارید، بهتر است حتماً به هم‌سطح بودن در ورودی و حیاط خانه توجه داشته باشید.

۵ توصیه ضد صرع در حمام



- ۱ محیط داخلی حمام را از وسایل شیشه‌ای و شکستنی خالی کنید.
- ۲ سطح حمام‌تان تا حد امکان نباید لیز و صیقلی باشد. برای این منظور، بهتر است سطح حمام را با یک پوشش پلاستیکی مناسب بپوشانید.
- ۳ در حمام راقفل نکنید. بهتر است موقعی که حمام می‌گیرید، در حمام رانیمه‌باز بگذارید و یا اینکه لوله‌های در به سمت بیرون باشد.
- ۴ وقتی در منزل تنها هستید، بهتر است که از دوش گرفتن و حمام کردن خودداری کنید.
- ۵ هنگام شستشو در حمام، ترجیحاً بنشینید و آب را داخل لگن یا وان تانیمه پر کنید و در دسترس قرار دهید.



۴ توصیه ضد صرع پای تلویزیون و رایانه

- ۱ هنگام تماشای تلویزیون، نزدیک به آن ننشینید.
- ۲ تلویزیون مورد استفاده‌تان باید در شرایط مطلوب و درستی باشد. مثلاً اگر برفک دارد، باید زودتر درستش کنید. تماشای تلویزیون برفکی به خصوص برای مبتلایان به صرع حساس به نور، بسیار خطرناک است.
- ۳ یک چراغ روشنایی برای کاهش تحریک نوری‌تان مورد نیاز است. این چراغ باید تا حد امکان سقفی باشد و در پشت سرتان نصب شده باشد.
- ۴ از بازی‌های رایانه‌ای تا حد امکان پرهیز کنید و در مواقعی که مجبورید برای یک مدت طولانی از کامپیوتر استفاده کنید، استراحت‌های متعدد در بین کار را از یاد نبرید.

۳ توصیه ضد صرع در اتاق کار



- ۱) ترجیحاً در اتاق کارتان از صندلی‌های راحت و کوتاه استفاده کنید.
- ۲) لباس‌های حفاظتی کار مورد نظرتان را فراموش نکنید.
- ۳) تا حد امکان از وسایل الکتریکی سنگین استفاده نکنید و وسایل کارتان را هم پس از اتمام کار، در جای خود قرار دهید.

۸ توصیه ضد صرع در محل کار



- ۱) اگر در محل کارتان مشاهده کردید که همکاران دچار حمله صرع شده، ابتدا او را به محل امنی انتقال دهید.
- ۲) لباس‌های دور گردنش را به همراه یکی دو دکمه پیراهنش باز کنید تا راحت‌تر نفس بکشد.
- ۳) از کارهایی نظیر سیلی زدن، شوک دادن، پاشیدن آب به صورت و ماساژ دادن او پرهیز کنید. بیمار صرع به هیچ کدام از این موارد نیازی ندارد.
- ۴) هیچ چیزی به دهان بیمار وارد نکنید. با این کار، فقط خطر شکستگی دندان‌ها و بسته شدن راه‌های تنفسی او را افزایش می‌دهید.
- ۵) اصلاحی نکنید جلوی حرکت‌های غیرارادی بیمار را در طول مدت یک حمله صرع بگیریید.
- ۶) موقع حمله، نیازی به پزشک نیست مگر این که بیمار به خودش صدمه برساند یا خودش را زخمی کند و یا این که حمله اولیه‌اش توسط حمله‌های دیگری پشت سر هم تکرار شود.
- ۷) بیمار مبتلا به صرع پس از یک حمله سخت، فقط به استراحت احتیاج دارد. پیش از آن که به سر کارش برگردد، به او استراحت بدهید و مایعات بخوراند.
- ۸) در خصوص مصرف مرتب داروها و مراجعه به پزشک، او را راهنمایی کنید.

۳ توصیه ضد صرع در ورزش



- ۱ اگر سراغ ورزش‌هایی نظیر ژیمناستیک، اسب‌سواری، اسکی و دوچرخه‌سواری می‌روید، کلاه ایمنی را فراموش نکنید.
- ۲ بوکس، پرتاب دیسک، پرتاب چکش و پرواز با کایت را نباید به تنهایی انجام دهید. برای انجام چنین ورزش‌هایی، حداقل باید یک سال از آخرین حمله‌تان گذشته باشد.
- ۳ بیشترین احتیاط را باید موقع شنا کردن، انجام بدهید. ترجیحاً از شنا در دریاچه و دریا و آب بسیار سرد و یا بسیار گرم بپرهیزید و در صورت لزوم هم با فردی که در شنا و نجات غریق مهارت دارد، همراه شوید.

چند واقعیت درباره صرع

◀ از هر ۲۰ بیمار مبتلا به صرع، یک نفر به نور حساسیت دارد و ممکن است در اثر مواجهه با محرک‌های نوری دچار تشنج شود

◀ صرع چهارمین بیماری رایج در میان تمام بیماری‌های مغز و اعصاب است

◀ صرع معمولاً بیماری مادام‌العمر نیست و با مصرف مرتب داروها کنترل و مهار می‌شود

◀ هر یک از تشنج‌های صرع معمولاً یک نقطه شروع، یک نقطه اوج و یک نقطه پایان دارند



۵ توصیه ضد صرع در بارداری

- ۱) خانم‌های مبتلا به صرع در سن بارداری باید اطلاعات کافی در خصوص خطرات حمله صرع و قطع دارو داشته باشند. هرگونه کاهش یا قطع خودسرانه دارو در طول بارداری، خطر تشنج و متعاقباً سقط جنین را به مراتب افزایش می‌دهد.
- ۲) با ایجاد هماهنگی بین پزشک متخصص اعصاب و پزشک متخصص زنان و زایمان تان می‌توانید برنامه درمانی منظم و متعادلی برای خودتان تدارک ببینید.
- ۳) سطح خونی دارو باید تا ۸ هفته پس از زایمان کنترل شود چرا که خطر افزایش سطح خونی دارو و مسمومیت وجود دارد.
- ۴) خانم‌هایی که از داروهای فنی توپین، فنوباریتال و پیریمیدون استفاده می‌کنند، باید برای جلوگیری از خطر خونریزی در ماه آخر بارداری، زیر نظر پزشک، ویتامین K تزریق کنند.
- ۵) خانم‌های مبتلا به صرع، در صورت رعایت نکات پزشکی، می‌توانند مانند خانم‌های دیگر به راحتی ازدواج کنند، باردار شوند و بچه‌های سالم به دنیا بیاورند.

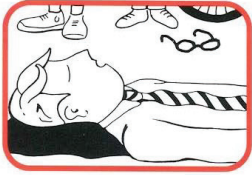


۷ توصیه به مبتلایان به صرع حساس به نور

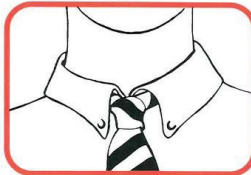
- گاهی تشنج‌های بیمار، با نور چشمک‌زن یا نور تابشی آغاز می‌شود. به این نوع از صرع، صرع حساس به نور می‌گویند. به طور معمول، از هر ۲۰۰ نفر در جامعه، یک نفر به این نوع از صرع مبتلاست و درصد کمی از این مبتلایان نیز تحت تاثیر نور چشمک‌زن دچار تشنج می‌شوند. این قبیل حساسیت‌ها معمولاً در سنین پایین‌تر دیده می‌شود و شیوعش با افزایش سن کاهش می‌یابد. در این گروه از مبتلایان به صرع، مواجهه با هر یک از موارد زیر ممکن است منجر به شروع حمله تشنج شود:
- خیره شدن به صفحه نمایشگر رایانه و تلویزیون؛ به‌ویژه تلویزیون‌های پُربرفک؛

- خیره شدن به مناظر بیرون از ماشین یا قطار، در حالی که قطار یا ماشین با سرعت بالا در حرکت است؛
 - خیره شدن به چراغ‌های چشمک‌زن؛
 - خیره شده به پله برقی در حال حرکت؛ و
 - خیره شدن به بعضی الگوهای منظم هندسی مانند راه‌راه یا چهارخانه.
- افراد مبتلا به صرع حساس به نور بهتر است در کنار رعایت توصیه‌های طبی که از پزشک معالج خود دریافت می‌کنند، این موارد را نیز رعایت کنند:
- ۱ اگر به طور ناگهانی و در شرایطی غیرقابل پیش‌بینی در معرض منبع نور قرار گرفتید، بهتر است با بستن یکی از دو چشم، تاثیر نور چشمک زن را بر روی چشمان‌تان کاهش دهید.
 - ۲ هیچ وقت نزدیک به تلویزیون ننشینید و ترجیحا همیشه سعی کنید با دستگاه کنترل از راه دور، کانال تلویزیون را تغییر دهید یا صدا را کم و زیاد کنید.
 - ۳ از خیره شدن به صفحه تلویزیون پُربرفک یا کانال‌هایی که خوب تنظیم نشده‌اند، خودداری کنید.
 - ۴ ترجیحا از تلویزیون‌هایی استفاده کنید که صفحه کوچکتری دارند. سعی کنید اتاقی که در آن تلویزیون تماشا می‌کنید، همیشه روشن باشد. اگر چراغ سقفی در داخل آن اتاق و در پشت سرتان نصب شده باشد، بسیار مناسب است.
 - ۵ برای جلوگیری از آثار تحریکی نور خورشید، همیشه از عینک آفتابی استفاده کنید.
 - ۶ ترجیحا دور بازی‌های رایانه‌ای را خط بکشید و اگر مجبورید که برای یک مدت طولانی پای رایانه بنشینید، حتما کارتان را به فواصل معینی تقسیم کنید و در فواصل مشخصی به یک استراحت کوتاه بپردازید.
 - ۷ دیدن فیلم بر روی پرده سینما معمولا هیچ خطری در پی ندارد.

کمک‌های اولیه در صرع



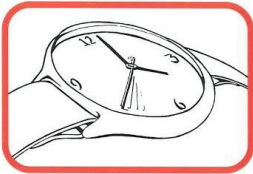
گذاشتن بالش زیر سر



باز کردن یقه، دکمه آخر و کراوات



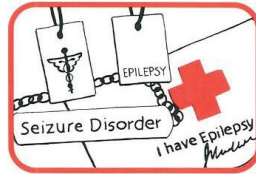
چرخاندن به پهلو



محاسبه طول مدت تشنج



پرهیز از قرار دادن اشیا در دهان فرد



جستجوی هویت فرد از طریق کارت‌های شناسایی



پرهیز از گرفتن دست و پای فرد در طول تشنج



و پس از پایان تشنج...



حمایت و پیشنهاد کمک، در صورت نیاز