

صرع یک فرم شایع تشنج است که مشخصه آن بیهوش شدن ، سقوط و افتادن و از دست دادن کنترل انداز یا مدفوع و حرکات خودببخودی و ریتیمیک می باشد. تشنج با فرمان های حرکتی صادره از مغز به دلایل مختلف و گاهی هم بدن علت مشخصی ایجاد می شود. تشنج های مکرر مغزی را " صرع " یا "آبی لپسی" می نامند. حدود یک درصد جمعیت حداقل یکبار در طول عمر خود تشنج می کنند. ولی شیوع آن در کل جمعیت حدود یک درصد و در گروه سنی کودکان ۲-۵ در هزار می باشد. در این مقاله ، صرع و عوامل و راههای درمان آن مورد بررسی قرار می گیرد.

علائم و نشانه های صرع:

در صرع ابتدا کودک بیهوش شده و روی زمین می افتد. اغلب جیب می زند و چشم ها به طرف عقب می چرخند . سپس بدن به مدت ۱۵-۲۰ ثانیه دچار انقباض عضلانی طولانی می شود و به دنبال آن به مدت ۲-۱ دقیقه دچار حرکات پرشی ریتیمیک می گردد. در طول تشنج کودک به دلیل اختلال تنفسی ممکن است دچار کبودی نیز بشود . اغلب اوقات تشنج صرع بزرگ ۱-۲دقیقه طول می کشد و به دنبال آن تا چندین دقیقه کودک بیهوش می ماند و سردرد و خواب آلودگی و گیجی پس از تشنج تا مدتی ممکن است باقی بماند.

اغلب موارد تشنج بدون عوامل تحریک کننده خاص اتفاق می افتد . در بعضی افراد مستعد ، تحریکات خاص مانند نور شدید ، صدا ، بی خوابی و ... ممکن است شروع کننده تشنج باشند. گاهی اوقات قبل از حمله صرعی کودک دچار تحریک پذیر، اختلالات خلقی و شخصیتی می شود. بعضی از والدین می توانند به دقت زمان حمله صرعی را بر اساس تغییرات حالات کودک پیش بینی کنند. کودکانی که استعداد صرع دارند ممکن است اولین حمله صرعی خود را با یک بیماری ویروسی یا تب پایین نشان دهند.حملات صرعی در ساعات اولیه صبح روی می دهند و به ویژه در مراحل اولیه خواب در دوران کودکی ، شایع هستند.

تشخیص:

اگرچه علائم و نشانه های صرع برای تشخیص، کافی هستند ولی تشخیص عامل زمینه ای ممکن است کمی پیچیده باشد. اکثر والدین به خوبی اولین حمله صرعی فرزندشان را به یاد می آورند و می توانند آن را به دقت شرح دهند. حملات صرعی ممکن است فقط چند عضله را دربرگیرد مثلا یک طرف صورت یا یکی از اندام ها را. در این صورت به آن صرع کانونی می گویند . مدت زمان یک حمله صرعی در وضعیت هوشیاری کودک باید مشخص شود. شرح حال باید معین کند که آیا علائم پیش برآمدی (اورا) قبل از حمله صرع وجود داشته است؟ همچنین رفتار کودک درست قبل از حمله چگونه بوده است؟ حالت بدن بیمار، وجود و شدت کبودی، از دست دادن کنترل انداز یا مدفوع و حالت پس از حمله صرعی باید مورد توجه قرار گیرد. والدین یا پرستار کودک اغلب حمله اصلی را به خوبی تصویرسازی می کنند از آن توصیف حالات کلامی در تشخیص مفیدتر است . علاوه بر توصیف حالات کودک ، میزان تکرار، زمان وقوع در طی روز و عوامل مستعد کننده و تغییر در نوع حمله نیز مهم هستند.نوع داروهایی که کودک مصرف نموده نیز اهمیت دارد.

معاینه فیزیکی:

معاینه کودک جهت پیدا کردن علت تشنج انجام می شود. فشارخون، دور سر، قد و وزن با نمودارهای طبیعی مقایسه می شوند . خصوصیات

صرع کودکان

دکتر فاطمه متین - متخصص بیماری های کودکان

غیرطبیعی چهره و یافته های بالینی همراه ، مانند بزرگی کبد وطحال مورد توجه قرار می گیرد . وجود لکه های بی رنگ پوستی و لکه های شیر قهوه ای ، خال های عروقی نیز مهم هستند. علاه بر معاینه عادی، پزشک ممکن است معاینات نورولوژیک شامل رفلکس ها، قدرت عضلات قوام آنها و حس های مختلف کودک را بررسی کند . روش راه رفتن ، حفظ تعادل ، وضعیت معمول کودک نیز مهم است. پزشک از کودک ممکن است سنوالاتی جهت آزمایش قدرت تفکر ، قضاوت و حافظه او بپرسد.

الکترو آنسفالوگرافی EEG:

با استفاده از این وسیله فعالیت الکتریکی سلول های مغزی کودک ضبط می شود. حدود ۱۶-۲۰ الکتروز را با چسب یا یک کلاه روی سر کودک می چسباندند . بیمار ضمن انجام مغز مغزی بایستی بی حرکت بماند. گاهی از بیمار خواسته می شود بی حرکت بماند. گاهی از بیمار خواسته می شود چند دقیقه نفس عمیق بکشد و گاهی تحریکات نوری انجام می شود. تصاویری که از مغز گرفته می شود، اختلال EEGمی فرستد و امواج مغزی را روی یک ورقه کاغذی ثبت و ضبط می کند. **توموگرافی کامپیوتری یاMR CT-SCAN**. تشنج می تواند کمک کند. تومور، اختلال عروقی و ناهنجاریهای های مادرزادی مغز از بیماری های هستند که به کمک این بررسی ها تشخیص داده می شوند.

آزمایش خون:

با آزمایش خون اختلال تعادل شیمیایی خون را که منجر به تشنج می شود می توان نشان داد . مثل اختلالات قند، کلسیم ، منیزیم و سدیم .

آزمایش مایع نخاع:

گاهی گرفتن نمونه کوچکی از مایع نخاع کودک برای آزمایش و تجزیه از نظر تشخیص عامل عفونی و التهابی برای تشنج انجام می شود. این آزمایش در کودکانی انجام می شود که تشنج شروع حاد داشته و علت تشنج آنها مشخص نشده است.

علل تشنج:

در طول راه رفتن و خواب سلول های مغزی امواج الکتریکی مختلف متفاوتی تولید می کنند که توسط دستگاه EEG قابل ضبط است، اگر ایماپساهای الکتریکی از سلولهای مغزی به صورت غیرطبیعی صادر شود، تشنج یا صرع اتفاق می افتد . تحریک شدن غیرطبیعی سلول های مغزی می تواند محدود به یک ناحیه کوچک بماند و تشنج کانونی ایجاد کند یا می تواند به سرعت همه مغز را در بر گرفته باعث تشنج ژنرالیزه(عمومی) شود.

گاهی تشنج ممکن است بدون علت مشخص ایجاد شود. برخی از علل شناخته شده تشنج به شرح زیر هستند.

مروری بر ویژگی های خانواده پریشان

۵- به نظر می آید که همبستگی بین افراد

خانواده نوعی وظیفه تلقی می شود و هر یک از آنان تلاش می کنند تا دیگری را تحمل کنند.

۶- شو خی های افراد خانواده با یکدیگر در بیشتر اوقات گزند، بی رحمانه و مبتنی بر قساوت قلب است .

۷- بزرگترهای خانواده دائما امر و نهی می کنند و از ویژگی های فرزندان خود به عنوان " انسان " گناه بینند.

۸- فرزندان خانواده کم تر از وجود پدر و مادر خود به عنوان دو انسان بالغ ، فهمیده،باشعور ، اصیل و دوست داشتنی بهره مند می شوند.

۹- پدر و گاه مادر برای احتراز از یکدیگر ، آنچنان خود را مشغول کارهای خارج از محیط خانواده می کنند که گویی تنها وظیفه آنان کار

کردن و تامین مایحتاج است.

۱۰- افراد خانواده، احساس تنهایی و بی یاور بودن می کنند و به این یاور می رسند که بیچاره و نگون بخت هستند و در واقع نوعی

بیمار باشند.خانواده های سالم و خانواده های

پریشان دارای ویژگی هایی هستند که تنها با شناخت این ویژگی ها می توان وضعیت هر

خانواده را مشخص ساخت و سپس امید آن

را داشت که با برطرف کردن عوامل بیماری

زای خانواده و نیز با تقویت جنبه های مثبت

آن ، زیربنای اصلی سلامت روانی و احساس

خوشبختی اعضای خانواده را فراهم نمود.

البته این تفکر که خانواده های مذهبی صرفا

خانواده های موفق، سالم و بالنده هستند،

تفکرکاملا اشتباهی است چرا که حتی در

کشورهای غربی خانواده های بسیاری

هستند که با پایبندی به اصول انسانی درزمره

خانواده های سالم و بالنده قرار

گرفته اند. لیکن خانواده های مذهبی

می توانند در یکی از اشکال زیبای

خانواده های موفق قرار بگیرند.

دراین مقاله ویژگی خانواده های پریشان و

سالم برشمردمی شود . امید است که مورد

توجه همگان قرار گیرد.

ویژگی های خانواده های پریشان:

۱-میزان ارزش و احترامی که هر یک از افراد

خانواده برای خود قابل هستند ناچیز است.

۲ – چهره افراد خانواده غالبا عبوس، غمگین،

گرفته ، آفسرده و بی احساس است.

۳ – گوش افراد خانواده برای شنیدن

خواسته های یکدیگر سنگین و صدای آنها

بلند و خشن است.

۴ – نشانه دوستی و صمیمیت در بین افراد

خانواده کم است و در مواردی حتی از وجود

یکدیگر نیز بی اطلاع هستند.

۱)نظم: عنصر نظم درکارها و داشتن برنامه

علاوه برتسریع کارها و پیشگیری از

اضطراب به ما تمرکز می دهد و ما برای هر

کار مهمی نیازبه تمرکز داریم .درهم وپرمه

بودن و باری به هر جهت زندگی کردن

اضطراب را در پیش دارد و آن ضد آرامش

است.

۲) مشورت : قبل از هر کاری با متخصص

آن کار مشورت کنید. مشورت کردن علاوه

یکشنبه ۱۷ تیرماه ۱۳۸۶

برابر با ۲۳ جمادی الثانی ۱۴۲۸

۴

آشپزی دلمه مرغ با کرفس و قارچ

مواد لازم برای ۴ نفر :

ژامبون گوساله ۴ ورقه ی بزرگ،سینه ی درشت مرغ ، بدون استخوان ۴ عدد،مواد داخل سینه ی مرغ : قارچ بزرگ ۱۲۵ گرم،ساقه ی کرفس ۱ عدد خرده نان تازه ۱۵ گرم،سس گوجه فرنگی ۲ قاشق سوپ خوری،برای جلا دادن سطح دلمه ی مرغ،سس سویا ۱ قاشق سوپ خوری(۱۵ میلی لیتر) روغن مایع ۱ قاشق سوپخوری (۱۵ میلی لیتر)

طرز تهیه :

برای تهیه ی مخلفات داخل سینه ی مرغ، قارچ و کرفس را کاملا خرد کنید و همراه با خرده ی نان تازه با هم مخلوط کنید و کنار بگذارید .

هر ورقه ی ژامبون را با پشت چاقو پهن کنید . در پهلوی هر سینه ی مرغ شکاف بزرگی به سمت پایین ایجاد نمایید . به تدریج آن را باز کنید ، به طوری که پاکت بزرگی به دست آید و مخلفات را داخل آن قرار دهید .

دور هر یک از سینه های مرغ یک لایه ژامبون ببچید.سس گوجه فرنگی ، سس سویا و روغن مایع را با هم مخلوط کنید تا برای جلا دادن دلمه ها از آن استفاده کنید. سینه های مرغ را بر روی منقل (یا در کباب پزی که ازقبل گرم شده)به مدت ۵ دقیقه کباب کنید. سپس از مخلوط مخصوص برای جلا دادن را روی دلمه ی مرغ بمالید و به مدت ۵ دقیقه دیگر بگذارید تا پزد. سینه های مرغ را برگردانید و پس از ۵ دقیقه همین کار را با مالیدن بقیه مخلوط سس گوجه فرنگی تکرار نمایید.

ازدواج در سخن بزرگان

➤ ازدواج مثل اجرای یک نقشه جنگی است که اگر در آن فقط یک اشتباه صورت گیرد جبرانش غیر ممکن خواهد بود.

➤ ازدواجی که به خاطر پول صورت گیرد، برای پول هم از بین می رود.

➤ ازدواج همیشه به عشق پایان داده‌است.

➤ ناپلئون

➤ انتخاب پدر ومادر دست خود انسان نیست ، ولی می توانیم مادر وشوهرو مادر زمان را خودمان انتخاب کنیم.

➤ با زنی ازدواج کنید که اگر (مرد)بود بهترین دوست شما می شد.

➤ با همسر خود مثل یک کتاب رفتار کنید و فصلهای خسته

کننده او را اصلا نخوانید.

➤ برای یک زندگی سعادتمندانه ((مرد))باید ((کر))باشد و زن ((لال))

➤ ازدواج بیشتر از رفتن به جنگ ((شجاعت)) سرواست

➤ کریستین

➤ تا یک سال بعد از ازدواج ، مرد وزن زشتی های یکدیگر را نمی بینند.

➤ پیش از ازدواج چشم‌هایتان را باز کنید وبعد ازدواج آنها را

رویی هم بگذارید.

➤ خانه بدون زن ، گورستان است .

➤ تنها علاج عشق ، ازدواج است .



خانواده براین اساس استوار است که طرف مقابل آنان فردی خود رای است و بهترین راه برای به زانو درآوردن او کنگ زدن او میباشد. ۲۷- فرزندان خود را فاقد هویت می دانند. ۲۸- گاه فروتنی و حقیر نشان دادن بیش از حد افراد خانواده به میزانی می رسد که سلامت روانی آنان را به خطر می اندازد.

۲۹- احساس تنهایی و بی یار و یابوری و با غمزدگی در میان افراد خانواده شایع است.

۳۰- افراد خانواده از اضطراب دائمی و سردرگمی در رنج هستند به همین دلیل اختلالات شناخت و هیجانی و نیز اختلالات رفتاری در بین این خانواده ها مشاهده می شود.

یکی از آنها محقق نشد به سراغ دیگری نرویم. دوم اینکه با توجه به شناخت از خود موارد گفته شده را متناسب با شرایط خود انتخاب کنیم.

۹) تنفس: تنفس عمیق و حساب شده بر اساس یک برنامه از پیش تعیین شده می تواند علاوه بر تمرکز مارا به آرامش برساند ، چنانکه این عمل در یک جای عاری از آلودگی هوا باشد تاثیر بهتری خواهد داشت .

۱۰) گفتار بزرگان : شنیدن و یا خواندن گفته های بامعنای بزرگان دین و علم و ادب و تجربه می تواند مارا به آرامش برساند . نهایت فراموش نکنیم که خوشبختی و بدبختی انسان به سه عامل عمده واساسی بستگی دارد که شامل تحصیل ، کار و ازدواج است اول اینکه حتما باید تر تیب کسب کردن هر کدام به صورتی باشد و تا



اول ۲۰-۲۵ درصد است . بنابراین وقتی تصمیم به قطع دارو گرفته شود قطع در مان باید ۲-۳ ماه طول بکشد زیرا قطع ناگهانی دارو می تواند باعث صرع طولانی و شدید بشود.

جراحی:

درمان جراحی درمورد تشنج های مقاوم به درمان در صورتی که تشنج به منطقه مخصوصی از مغز ارتباط داشته باشد، انجام می شود. در جراحی می توان آن قسمت مغز را بدون اینکه عارضه خاصی داشته باشد برداشت .

جراحی در موارد تشنج های ناشی از تومور و اشکالات عروقی نیز موثر است. در بچه هایی که منطقه خاصی را برای ایجاد تشنج ندارند و یا کسانی که مر تبأ با تشنج دچار زمین خوردن های مکرر می شوند ، جراحی برای جدا کردن بافتی که در نیمکره مغز را به هم مرتبط می کند موثر است و اختلال خاصی هم ایجاد نمی کند.

رژیم غذایی:

در اوایل قرن بیستم دیده شد در بچه هایی که گرسنگی می کشند تشنج به خوبی کنترل می شود. در زمان گرسنگی بدن از چربی های ذخیره استفاده می کند و میزان عامل کنون در خون بالا می رود. براین اساس، تجویز رژیم با مقادیر چربی و محدود کردن تشنج موثر باشد . نام این رژیم که از کتون ها گرفته شده و مواد شیمیایی هستند ، در طول گرسنگی در بدن تولید می شوند و مقادیر دقیق غذاهای خاص برای هر وعده مشخص می شود.

خوردن حتی مقدار کمی شکری یا قند می تواند تولید کنون ها را تا حد زیادی کاهش دهد.

تاکنون مشخص نشده که این روش چطور در

۱۶- افراد خانواده اصطلاحاً "نهایت

نگری دارند و در نظر آنان همه پدیده های

عالم در دو طبقه هستند "خوب است

یا بد "، دوست داشتنی است یا غیردوست

داشتنی " و "سفید است یا سیاه " .

۱۷ – وابستگی افراد خانواده با یکدیگر ناسالم است . این موارد یا نسبت به احساسات ، خواسته ها و نیازهای خود بی توجه هستند

و یا خود را مرکز و محور عالم به حساب

می آورند و خودخواهی آنان در همه رفتارشان

تجلی می یابد.

۱۸ – افراد خانواده نسبت به هر موضوع یا

پدیده ای تعصب بی مورد و شدید نشان

می دهند و از استدلال ، منطق و عقل سلیم

پیروی نمی کنند.

۱۹ – افراد خانواده بالا خص فرزندان

خانواده ها با یکدیگر به رقابت ناسالم

می پردازند و موفقیت یکی از آنها در زمینه

خاصی مثل موفقیت شغلی، خرید یک ماشین،

خرید یک لباس و ... موجب نبخش نگرانی،

اضطراب و حسادت شدید می شود.

۲۰- افراد خانواده مسائل و مشکلات خود را

انکار می کند و به همین دلیل نیز مشکلات آنها

هرگز حل نمی شود و این مشکلات در همه

ابعاد رفتار آنان تجلی پیدا می کند.

۲۱- افراد خانواده در مورد خود و دیگران به

داریی ها و فضوات های نادرست می پردازند.

یکی از عادت های زشت اما لذت بخش که

غیبت و بدگویی از دیگران است ، بسیار رواج

دارد.

۲۲-افراد خانواده دربرقراری روابط صمیمانه

با دیگران مشکل دارند و غالباً نمی توانند

۵)دامن طبیعت : وسیله دیگر برای رسیدن

به آرامش رفتن به دامن طبیعت و نگاه دقیق

به آثار پدیده های طبیعی مثل کوه ، دریا ،

جنگل ،آب جاری ، آسمان و ستاره هاو

بیابان که هر کدام از آنها رمز و رازهایی

درخود پنهان دارند چنانچه خود را به آنها

بسپاریم به آرامش عمیقی خواهیم رسید .

۶) کتاب : این گفته حکیمانه که کتاب بهترین

دوست است یک واقعبیت انکار ناپذیر

است.کتاب دریای جدیدی برما می گشاید

خلوت مار اپر می کند و به ما تمرکز میدهد

و در نهایت با کتاب می توان به آرامش رسید.

۷)ورزش : ورزش مناسب می تواند

انرژی های منفی ذخیره شده دردرون را

تخلیه کند و علاوه بر جایگزینی انرژی

مثبت، شادمانی و در نهایت آرامش را به



ماهی را برای رشد کودکان ،شادابی جوانان ،مقاومی پیران

مصرف نمائیم

روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان