



*فعالیت هایی که از آنها باید اجتناب شوند

- ◆ کسانی که تشنج‌هایشان کنترل نشده است باید از فعالیت‌های خطرناک مانند غواصی، صخره نوردی، چتر بازی و کوه نوردی اجتناب کنند.
- ◆ فعالیت‌های فوق، نیاز به تمرکز کامل دارند و یک لحظه کاهش هوشیاری ممکن است منجر به آسیب جدی و حتی مرگ شود.
- ◆ فعالیت‌های تفریحی برای اجتماعی شدن و شاد بودن بسیار مهم است و پیدا کردن تعادل بین یک زندگی سالم و یک زندگی فعال امکان پذیر است.



* در صورت ابتلا به صرع آیا می‌توان ورزش کرد؟! *

ممکن است شما به علت تشنج یا عوارض دارویی دوست نداشته باشید ورزش کنید. به هر حال باید بدانید که حتی ورزش‌های سبک، می‌تواند میزان مصرف انرژی را بالا ببرد و اثرات مفید ورزشی می‌تواند تشنج را در برخی از مبتلایان، کاهش دهد.

* ورزش های عمومی و تفریحی

- اکثر مبتلایان به صرع می‌توانند حرکات کششی و نرمشی و سایر ورزش‌هایی از این قبیل را انجام دهند. به همین منظور باید چند نکته را در نظر داشت:
- ◆ با دوره‌های کوتاه مدت نرمش و وسایل سبک شروع کنید.
- ◆ کسانی که تشنج آنها کنترل نشده است، از یک سیستم محافظتی استفاده کنند به ویژه وقتی که از وسایلی مانند ورزش‌ها و یا دوچرخه استفاده می‌شود.
- ◆ موقع دوچرخه سواری وارد خیابان‌های شلوغ نشوید و به جای آن از مسیرهای دوچرخه سواری یا خیابان های خلوت مناطق مسکونی استفاده کنید.
- ◆ استفاده از کلاه ایمنی را فراموش نکنید!
- ◆ پیاده روی آسان‌تر است و هیچ هزینه‌ای ندارد. از خیابان‌های شلوغ اجتناب کنید و با یک محافظ پیاده روی کنید.
- ◆ از تردمیل (Treadmil) به تنهایی استفاده نکنید. سقوط از آن ممکن است منجر به آسیب‌های جدی شود.
- ◆ هنگام ورزش مرتب به خود استراحت بدهید و مایعات فراوان بنوشید.
- ◆ اگر زود خسته می‌شوید، ورزش را در بازه‌های زمانی کوتاه مدت انجام دهید. ۱۵ الی ۲۰ دقیقه در هر بار کفایت می‌کند.
- ◆ همیشه یک گردن بند، دستبند یا کارت نشان‌گر بیماری، همراه خود داشته باشید.
- ◆ استفاده از یک ردیاب (GPS) به بقیه کمک می‌کند که بتوانند شما را در صورت لزوم پیدا کنند.

* از کجا باید شروع کنیم؟

- ورزش را با دوره‌های کوتاه و منظم که امکان انجام آن برایتان وجود داشته باشد، شروع کنید به طوری که بخشی از برنامه معمول روزانه زندگی‌تان شود.
- به چند نکته زیر توجه کنید:
- ◆ با نرمش‌های کششی شروع کنید تا گرم و آماده شوید.
- ◆ به طور منظم در اطراف خانه یا محوطه و محدوده خودتان پیاده روی کنید و کم کم فاصله را افزایش دهید.
- ◆ ورزش را با موسیقی لذت بخش انجام دهید.
- ◆ در حین ورزش، آب یا آب‌میوه رقیق و سبک بنوشید.

✉ نگارش: دکتر فاطمه صدیق مروتی، چاپ اول: بهار ۱۳۹۸، واحد آموزش انجمن صرع ایران
📍 نشانی دفتر مرکزی: تهران، خیابان دکتر شریعتی، انتهای پل سیدخندان، نرسیده به خیابان شهید کابلی، پلاک ۱۳۵۲، طبقه اول
📞 تلفن: ۰۲۱-۸۸۴۶۳۲۷۱-۳ نمایر: ۰۲۱-۸۸۴۶۳۳۷۷
📍 نشانی شعبه توحید: تهران، میدان توحید، ابتدای خیابان توحید، کوچه سرو، پلاک ۶
📞 تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۲۰۸۴۰
📧 Email:iranepi@gmail.com
🌐 http://iranepi.org



داشتن فعالیت فیزیکی و ورزشی، به سلامت فکری، روحی-روانی، هیجانی و فیزیکی فرد کمک می‌کند. ورزش، هورمون‌هایی که باعث ایجاد حس شادی در مغز می‌شوند را آزاد می‌کند. همچنین ورزش میزان چربی بدن را کم و سرعت جریان خون را افزایش می‌دهد و می‌تواند میزان تراکم استخوانی را افزایش دهد و مانع از ایجاد پوکی استخوان زودرس شود. این نکات برای همه افراد مهم است و باید در مبتلایان به صرع، بیشتر در نظر گرفته شود.

طبق مطالعات و تحقیقات انجام شده در کشور نروژ، خانم‌هایی که حمله‌های تشنجی کنترل نشده دارند با دوره‌های منظم ورزش‌های ایروبیک (هوازی) مانند دویدن، پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری منجر به کاهش چشم‌گیری در تعداد تشنج‌های خود شده اند. علاوه بر این، فرد دردهای عضلانی، مشکلات خواب و خستگی کمتری داشته و میزان کلسترول خون او نیز کاهش پیدا می‌کند و اکسیژن رسانی بهتری در بدن خواهد داشت.

در بعضی از موارد، ترس از تشنج در حین ورزش و آسیب جدی به فرد، وجود دارد.

*باید بدانیم که:

- ❖ خیلی به ندرت ورزش، عامل تشدید کننده تشنج است. تاثیر مفید ورزش در تعداد قابل توجهی از مبتلایان به صرع، خیلی بیشتر از خطرات آن بوده است.
- ❖ بررسی و مطالعات اخیر نشان داده است که ورزش و فعالیت فیزیکی می‌تواند خطر حمله‌های تشنج را کم کند. البته مطالعات بیشتری در این مورد باید انجام شود.
- ❖ بدیهی است برخی فعالیت‌های فیزیکی مشخص، نیاز به تجهیزات خاص خود داشته یا باید از آن‌ها اجتناب شود.
- ❖ اکثر ورزش‌ها برای افراد مبتلا به صرع بی خطر و ایمن هستند، حتی اگر تشنج‌های فرد کاملاً کنترل نشده باشند.
- ❖ در صورتی که تشنج‌های فرد شدیدتر و بیشتر باشند، لازم است فرد، بیشتر محدود شود یا فعالیت فیزیکی و ورزشی سبک تری انجام دهد. در اینگونه موارد می‌توان از یک فرد همراه در حین ورزش کمک گرفت.
- ❖ یادآوری می‌شود که حتی در افرادی که تشنج هم ندارند، استفاده از کلاه‌های محافظ، بازوبند یا ساق بند و ... در حین انجام ورزش الزامی است.
- ❖ حتی اگر لازم باشد که برخی از فعالیت‌های ورزشی منع شوند، باز هم راه‌های زیادی وجود دارد که فرد فعال باشد و ورزش کند.



*ایمنی در ورزش های آبی

- ورزش‌های آبی شامل شنا کردن ، غواصی، جت اسکی و قایقرانی در افراد مبتلا به صرع پرخطر هستند. اما با در نظر داشتن چند نکته ایمنی این ورزش‌ها هم قابل انجام هستند:
- ❖ همیشه یک نفر همراه در هنگام شنا یا ورزش‌های آبی داشته باشید.
 - ❖ حداقل یک نفر که اطلاعات لازم در مورد تشنج و اقدامات اولیه هنگام تشنج را بداند، حضور و نظارت داشته باشد.
 - ❖ هنگام انجام ورزش‌های آبی، همیشه یک جلیقه نجات استاندارد و مناسب بپوشید.
 - ❖ همیشه یک گردن بند یا دستبند نشان‌گر بیماری، همراه داشته باشید.

*ورزش‌های گروهی

ورزش‌های گروهی، برای مثال فوتبال و بسکتبال است که عموماً برای مبتلایان به صرع، ورزش‌هایی ایمن هستند. بیماران در مورد احتمال آسیب به سر یا بدن که در این ورزش‌ها شایع است، نگران هستند. بهتر است نکات زیر را در مورد این نوع ورزش‌ها بدانیم:

- ❖ احتمال آسیب در حین این نوع ورزش‌ها در مبتلایان به صرع بیشتر از افراد دیگر نیست. احتمال آسیب جدی در مقایسه با اثرات مثبت مشارکت و همکاری تیمی کم است.
- ❖ آسیب دیدگی‌های مکرر برای هیچ کس خوب نیست. فرد مبتلا به صرع، باید قبل از انجام ورزش، پزشک خود را مطلع سازد.
- ❖ با پزشک خود در مورد خطرات احتمالی و نیز تجهیزات محافظ اختصاصی خودتان (با توجه به نوع ورزش) مشورت کنید و برای هر ورزشی تجهیزات و وسایل محافظتی مناسب بپوشید.
- ❖ نوع و تعداد تشنج را در هنگام انتخاب نوع ورزش، در نظر داشته باشید.

