

فهرست

صفحه	فهرست
۲	۱- سخن نخست
۳	۲- اختلالات خلقی در بیماران مبتلا به صرع در فصل بهار
۵	۳- زندگی با صرع
۶	۳-۱ تغذیه گیاهی و صرع
۶	۳-۲ صدمات ناشی از صرع
۷	۴- درمان در صرع
۷	۴-۱ دستگاه‌های «خودتزریق» روش مراقبتی جدید و...
۸	۴-۲ درمانهای جدید صرع به وسیله تنظیم سیستم ایمنی
۱۰	۵- دانستنیهای کودکان
۱۰	۵-۱ تدبیر خطرهای کودکان مبتلا به صرع
۱۱	۵-۲ رابطه افت دراملا و صرع کودکان
۱۲	۶- دانستنیهای زنان
۱۲	سؤالهای رایج در مورد بارداری
۱۴	۷- دانش روانشناختی
۱۴	۱۲ توصیه برای غلبه بر تنبلی
۱۵	۸- قوانین حقوقی
۱۵	آنچه باید در باره انجمن بدانیم
۱۶	۹- مصاحبه
۱۶	من مصروع نمونه هستم!
۱۸	۱۰- از زبان شما
۲۰	۱۱- گلچین فعالیتهای انجمن در سال ۱۳۹۰
۲۲	۱۲- اخبار انجمن
۲۸	۱۳- داستان کوتاه
۲۹	۱۴- پژوهشهای تازه ویژه پزشکان
۲۹	۱۴-۱ رابطه بین امیدواری با معناجویی و افسردگی
۳۰	۱۴-۲ عزت نفس و مشکلات رفتاری در نوجوانان
۳۰	۱۴-۳ تشنج همراه با تب از دیدگاه رازی و علم پزشکی نوین
۳۱	۱۴-۴ بررسی میزان آگاهی و نگرش مردم شهر رشت
۳۱	۱۴-۵ صرع و سندرم لاندوکفتر
۳۲	۱۵- پاسخ و اسامی برگزیدگان مسابقه
۳۲	۱۶- مسابقه
۳۴	۱۷- اطلاعاتیه‌ها
۳۵	۱۸- قدردانی
۳۶	۱۹-۱ سخن آشنا
۳۷	۱۹-۲ زیر ذره‌بین
۳۸	۱۹-۳ مصاحبه
۳۹	۱۹-۴ دل‌نوشته‌های دوستان آسمانی
۴۰	۱۹-۵ کودکانه



انجمن صرع ایران
(حمایت از بیماران مصروع IEA)

فصلنامه

(علمی، آموزشی و اجتماعی)

شماره ۳۶، سال یازدهم، ۱۳۹۱

صاحب امتیاز: انجمن صرع ایران

مدیر مسئول: دکتر کورش قره‌گزلی

سردبیر: دکتر غلامرضا زمانی

مدیر اجرایی: ویدا ساعی

کمیته علمی و پژوهشی:

دکتر شهرام ابوطالبی - دکتر ناهید اشجع‌زاده - دکتر

مسعود اعتمادی‌فر - دکتر جعفر بوالهیری - دکتر پرویز بهرامی

- دکتر حسین پاکدامن - دکتر پروین پورطاهریان - دکتر امید

حسامی - دکتر حسین دلاور کسمایی - دکتر داریوش سوادی

اسکویی - دکتر فاطمه صدیق مروستی - دکتر سید شهاب‌الدین

طباطبایی - دکتر مجید غفارپور - دکتر زرین تاج کیهانی‌دوست

- دکتر حمیده مصطفایی - دکتر جعفر مهوری - دکتر داریوش

نسبی تهرانی - دکتر احمد نگهی - دکتر سیدسهراب هاشمی

فشارکی

همکاران این شماره:

زهرا امینی - لادن امینی - دکتر احمد شهیدزاده - فرید کاوه

صفحه‌آرایی: روناس

واژه‌نگار: مریم سراجی

طراح جلد: مهرنوش رایجیان

تیراژ: ۶۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ ریال

آدرس: تهران - ابتدای بزرگراه رسالت - نرسیده به خ

دبستان - پلاک ۱۳۵۲ - انجمن صرع ایران - واحد

پژوهش - تلفن: ۸۸۴۶۳۲۷۱-۳

نمبر: ۸۸۴۶۳۳۷۷

پایگاه الکترونیکی:

www.iranepi.org

پست الکترونیکی:

iranepihealth@gmail.com

چاپ: آیین چاپ

آدرس چاپخانه: خ انقلاب - بعد از پیچ

شمیران - نرسیده به پل چوبی -

جنب بانک تجارت - پلاک ۲۴۰

تلفن: ۷۷۵۲۶۳۳۳

صرع و سلامتی، در پذیرش یا رد و نیز ویرایش مطالب ارسالی، مجاز است.
مسئولیت صحت یا سقم مطالب به عهده نویسندگان یا منابع مورد استفاده می‌باشد.
استفاده از مطالب صرع و سلامتی فقط با ذکر منبع مجاز می‌باشد.

سالی که رفت و سالی که می آید

همچنان که اولین شماره فصلنامه سال ۱۳۹۱ به دست شما می‌رسد، سال پرکار دیگری نیز پیش روی ماست. سال ۱۳۹۰ که پشت سر گذاشته شد، سال تحولات عظیم در زمینه‌های مختلف در انجمن بود. خرید قطعی ساختمان توحید و راه اندازی آن، برگزاری مسابقه فوتسال در روز ملی به عنوان اولین کار بزرگ رسانه ای و پیوند مبارک انجمن صرع و ورزش، مشارکت در پروژه جهانی عکاسی با ورزشکاران ملی و آشنایی قهرمانان ملی ورزشی با انجمن و بیماران مبتلا، مقدمات ایجاد شعبه ILAE در ایران به عنوان انجمن علمی صرع و... گام‌های بلندی بودند که انجمن در سال گذشته برداشت. با توجه به افزایش فعالیتهای علمی و تخصصی انجمن با کمک متخصصان مغز و اعصاب سراسر کشور تصمیم گرفته‌ایم تا شاخه لیگ بین‌المللی مبارزه با صرع را در ایران افتتاح و فعال کنیم. بنابر این انجمن صرع ایران در آینده به دو شاخه علمی تخصصی و اجتماعی تبدیل خواهد شد. اخبار و اطلاعات این شاخه از انجمن در آینده به اطلاع اعضا خواهد رسید. سال ۱۳۹۱ نیز در پیش روی خود برنامه‌های متنوعتری داشته و ما سال پرکاری را در پیش رو داریم. ۶ فروردین مصادف با ۲۶ مارس - روز جهانی بنفش - اولین جشن و اقدام انجمن در سال جدید بود. این روز که در ایران باستان نیز میلاد زرتشت است، در جهان روز آگاهی عمومی نسبت به صرع با انتخاب نماد بنفش به نشان حمایت از صرع انتخاب شده است. این مراسم اگرچه برای اولین بار در ایران بازخورد رسانه ای نداشت؛ اما امیدواریم این قدم اول، راهی باشد تا انجمن را به جمعیت جهانی حمایت از صرع نزدیک سازد.

انجمن در سال جاری در محور حمایتی خود، راه‌اندازی کلینیک توانبخشی و دندانپزشکی در ساختمان توحید را دارد، که امیدواریم در تابستان شاهد به بار نشستن آن باشیم.

همچنین
راه‌اندازی
نمایندگی‌های
چهار شهر
رشت، مشهد،

کرمان و شیراز تا پایان پاییز برای دسترسی راحت‌تر بیماران آن مناطق و برگزاری همایشهای یک روزه برای ساکنین آن شهرستانها از دیگر برنامه‌های انجمن است. در شاخه تبلیغات و اطلاع رسانی، کمیته تبلیغات انجمن با تأکید بر یک طرح برنامه‌ریزی شده، امیدوار است تا پایان سال بتواند در بسترهای گوناگون زمینه‌های آگاهی عموم را فراهم سازد.

راه‌اندازی کمیته ورزش اتفاق مبارکی است که در سال جاری شاهد آن بوده‌ایم. این کمیته با ۴ محور اصلی:

الف- مطالعه و پژوهش در مورد صرع و ورزش

ب- برگزاری کلاسهای ورزشی

ج- راه‌اندازی تیمهای ورزشی

د- تفریحات ورزشی

آغاز به کار کرده و به زودی شما را در جریان اقدامات و برنامه‌های آن قرار خواهیم داد.

شاخه آموزش در سال جاری با برگزاری کلاسهای متنوع از کامپیوتر و نقاشی و تکه دوزی تا مهارتهای ارتباطی و عکاسی و همچنین جلسات تخصصی آموزشی در زمینه صرع، بیشتر ساعات دفاتر مرکزی و شعبه توحید را تکمیل کرده است.

نمایشگاه عکس لندن با عکسهایی از ورزشکاران ملی ایران و عزیزان عضو انجمن، در مهرماه منتظر ما است. اگرچه امکان حضور انجمن در این نمایشگاه به دلیل محدودیتهای مالی خیلی کم است؛ ولی خوشحالیم که عکس‌های زیادی از انجمن در آن نمایشگاه به نمایندگی از ایران حضور خواهد داشت. چشم انداز ما رسیدن به نقطه‌ای است که در آنجا، آمار افراد مبتلا به صرع با تشنجهای کنترل شده و رضایت از زندگی، به سطح بالایی رسیده باشد و از طرف دیگر جامعه نیز آگاهی لازم را در پیشگیری از این اختلال داشته باشد. برای رسیدن به آن قله، کمک خود را از ما دریغ نکنید.

دکتر کورش قره‌گزلی
مدیر مسئول فصلنامه
رئیس هیئت مدیره انجمن



اختلالات خلقی

در بیماران مبتلا به صرع در فصل بهار

دکتر ابراهیم خوشرفتار - دکتر یاسمن امینی - دکتر نادر مرکزی مقدم - زهرا امینی (کارشناس پرستاری)

اهمیت اختلالات خلقی

اختلالات خلقی در افراد مبتلا به صرع بسیار مهم است و می‌تواند تا حد زیادی فعالیت‌های روزانه و کیفیت زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. ممکن است این احساسات در بیشتر اوقات وجود داشته باشد و یا به نظر می‌رسد قبل از تشنج، در طول تشنج و یا بعد از تشنج ایجاد شود. برخی از افراد ممکن است افسرده و افراد دیگر نیز ممکن است تحریک پذیر شوند. شایعترین اختلالات خلقی در افراد مبتلا به صرع، افسردگی عمده و dysthymia (یک نوع افسردگی خفیف همراه با اضطراب) است. برخی از افراد مبتلا به صرع به نوع خفیفتری از افسردگی مبتلا هستند که ممکن است بر روی کیفیت زندگی و پاسخ به درمان در این بیماران تأثیر داشته باشد در حالیکه اضطراب از لحاظ پزشکی یک اختلال خلقی نیست و یکی دیگر از شایعترین احساساتی است که اغلب اوقات بیشتر در بیماران مبتلا به صرع رخ می‌دهد. به منظور بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا به صرع آشنایی پزشک و بیمار با مشکلات اختلالات خلقی که معمولاً با آن مواجه هستند، لازم است.

علل اختلالات خلقی در بیماری صرع:

اختلالات خلقی در افراد مبتلا به صرع می‌تواند توسط عوامل فیزیکی، داروها یا سایر علل ایجاد شود.

الف) عوامل فیزیکی

صرع مربوط به آسیب مغزی، مانند ضربه به سر، عفونت، سکتة مغزی یا موتور که ممکن است خلق و خور را تحت تأثیر قرار دهد و منجر به اختلالات خلق و خو شود.

ب) دارو

● داروها به منظور تخفیف علائم صرع ممکن است به اختلال دو قطبی و اختلالات خلقی دیگر نیز پاسخ دهند، مانند برخی از این داروها که با افسردگی مرتبط هستند.

ج) سایر عوامل

زندگی با صرع ممکن است به دلیل سرخوردگی ناشی از محدودیت‌های قرار داده شده در زندگی افراد مبتلا، به اختلالات خلقی منجر شود. مانند افرادی که نمی‌توانند رانندگی یا کار کنند. همین‌طور محدودیت برای ورزش‌های خاص مثل اسکی روی آب و...

تشخیص اختلالات خلقی:

بسیاری از بیماران، اختلال خلقی را تجربه می‌کنند. اگر احساس اضطراب، افسردگی، تحریک‌پذیری، ترس یا درد دارید که به راحتی قابل توضیح نیست، یاد بگیرید چگونه اختلالات خلقی را تشخیص دهید، درباره عواقب بالقوه اختلالات درمان نشده و همچنین درباره علائم به پزشک توضیح دهید.

چگونه بیمار تشخیص می‌دهد که نیاز به درمان دارد؟

هر شخص ممکن است برخی از احساسات مانند اضطراب، تحریک پذیری یا افسردگی را تجربه کند. اما اگر این علائم مدت زمان طولانی وجود دارند و در روابط یا شغل افراد مزاحمت ایجاد می کنند، به درمان نیاز دارند. همچنین لازم است که با پزشک خود مشورت کنند و به متخصص داخلی یا متخصص مغز و اعصاب در مورد احساسهای خود توضیح دهند که چگونه اغلب این علائم ایجاد می شود و چگونه این علائم برای آنها ناراحت کننده است و چه مدت طول می کشد؟ از پزشک خود سؤال کنید که آیا این علائم مربوط به بیماری صرع است؟ چه نکاتی را باید رعایت کنید؟ و پزشک شما می تواند تصمیم بگیرد که آیا نیاز به درمان اختلال خلقی است؟

آیا درمان برای اختلالات خلقی وجود دارد؟

بسیاری از انواع درمان برای اختلالات خلقی در دسترس است. روان درمانی و داروها اجزای اصلی درمان هستند که ممکن است به صورت جداگانه و یا با هم مورد استفاده قرار گیرد و شایعترین نوع، درمان دارویی ضدافسردگی است که در انواع مختلف وجود دارد. پزشک به احتمال زیاد یک مهارکننده انتخابی باز جذب سروتونین (SSRI) برای شما تجویز می کند. مهم است به یاد داشته باشید که داروها برای اختلالات خلقی ممکن است به تنظیم دوز نیاز داشته باشد و ممکن است چندین هفته قبل از شروع تأثیر، مصرف شود. گاهی اوقات لازم است بیش از یک داروی ضدافسردگی، قبل از گرفتن نتیجه، آزمایش شود. برای بسیاری از افراد مبتلا به صرع، معمولاً علائم افسردگی به خوبی به مقادیر پایین دارو پاسخ می دهد.

تعریف اختلالات خلقی فصلی

اختلال خلقی فصلی (SAD) نوعی افسردگی است که هر سال در همان فصل رخ می دهد. علائم بسیاری از افراد مبتلا به اختلال خلقی فصلی، در پاییز شروع شده و ممکن است در ماههای زمستان ادامه یابد. کاهش انرژی در افراد باعث احساس بد خلقی می شود به همین دلیل، کمتر، اختلال خلقی فصلی، باعث افسردگی در بهار یا اوایل تابستان می شود. درمان اختلال خلقی فصلی شامل درمان با نور (فتوتراپی)، روان درمانی و درمان دارویی است.

علائم:

در بیشتر موارد علائم اختلال خلقی در اواخر پاییز یا اوایل زمستان ظاهر می شود و در اوایل بهار و تابستان از بین می رود. با این حال، برخی از مردم با الگوی متفاوت از اختلال خلقی، علائمی دارند که در فصل بهار یا تابستان شروع می شود. در هر صورت علائم ممکن است از خفیف شروع شود و همچنان با پیشرفت فصل شدیدتر شود.

علائم ناشی از اختلالات خلقی در پاییز و زمستان شامل:

- افسردگی
- ناامیدی
- اضطراب
- کاهش انرژی
- احساس سنگینی در دستها و پاها
- انزوای اجتماعی
- زیاد خوابیدن
- کاهش علاقه در فعالیتها
- تغییر اشتها بخصوص هوس برای مصرف غذاهای کربوهیدرات
- افزایش وزن
- اشکال در تمرکز

علائم ناشی از اختلالات خلقی افسردگی در بهار و تابستان شامل:

- اضطراب
- بی خوابی
- تحریک پذیری
- آشفتگی
- کاهش وزن
- کاهش اشتها
- افزایش میل جنسی

بیماران مبتلا به صرع به احتمال زیاد بیشتر از بیماران روانی بویژه از اختلالات افسردگی (۹٪ تا ۲۲٪)، نسبت به جمعیت عمومی رنج می برند. افسردگی در صرع اغلب با تشنج ناحیه تمپورال ارتباط دارد و شایعترین افسردگی توصیف شده است. علاوه بر این اغلب ضعف کیفیت زندگی بیماران مصروع مبتلا به افسردگی در ارزیابیهای جهانی گزارش شده است.

تغذیه گیاهی و صرع

صرع و زندگی

لادن امینی / کارشناس ارشد علوم گیاهی

سبزیجات

سبزیجات تازه حاوی مقادیر کمی از دو آمینواسید گلوتامین و آسپارات هستند و مصرف آنها توسط مبتلایان به بیماری صرع که از بروز حملات رنج می‌برند، مانعی ندارد. بخصوص زمانی که به صورت بخارپز یا پخته شده مصرف شوند، میزان گلوتامین و آسپارات کمتری نسبت به سبزیجات خام دارند.

نوشیدن روزانه ۵۰۰ میلی لیتر مخلوط آب هویج (۳۰۰ میلی لیتر) همراه با چغندر (۱۰۰ میلی لیتر) و خیار (۱۰۰ میلی لیتر) می‌تواند به حذف سموم رها شده از حملات صرع در افراد مبتلا کمک کند.

گنجاندن مکمل‌های خوراکی با منشأ طبیعی از ویتامین B و یا مشتقات آن، نظیر ویتامین B۶ در رژیم غذایی روزانه ضروری است. نقش ویتامین B۶ حفاظت از کارکرد بحرانی سیستم عصبی مرکزی است. چرا که صرع نوعی بیماری است که سیستم عصبی مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و در این میان نقش ویتامین B۶ در حفاظت از عملکرد مناسب مغز به گونه‌ای آشکار می‌شود که می‌تواند شدت حملات را تا حدود زیادی کاهش دهد. بادام زمینی، برنج، هویج، سبزیجات تازه حاوی ویتامین B۶ هستند.

میوه‌ها

میوه‌هایی که در رژیم غذایی مبتلایان گنجانده می‌شوند، نقش بسزایی در کاهش حملات صرع دارند. میوه‌هایی نظیر انجیر، سیب و انگور از آن جمله‌اند. نوشیدن روزانه ۵۰۰ میلی لیتر آب انگور تازه می‌تواند در کاهش شدت حملات مؤثر باشد.

بیمار مبتلا به صرع همواره مستعد حملاتی است که از مغز نشأت گرفته و در نتیجه آن کنترل در سیستم اعصاب مرکزی کاهش می‌یابد. بیماری صرع چالشی است که باید به موقع به آن رسیدگی شود. غذاهایی که درصد بالایی از گلوتامین را دارا هستند منجر به بروز و تشدید در حملات صرع می‌شوند. بنابراین تغذیه صحیح می‌تواند بروز حملات در مبتلایان به بیماری صرع را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. در زیر به برخی از این موارد اشاره می‌شود:

غلات و دانه‌های خوراکی

گلوتامین آمینواسیدی است که در بروز حملات صرع در مبتلایان مؤثر است. ذرت و برنج سطح پایینی از گلوتامین را دارا هستند. هر چند مصرف دانه‌هایی نظیر گندم، یولاف و جو که دارای مقادیر بالایی از گلوتامین هستند می‌تواند در افرادی که مستعد حملات صرع هستند، خطرناک باشد.

حبوبات

تخمه آفتابگردان و کدو سرشار از گلوتامین هستند. اگرچه میزان گلوتامین موجود در آنها کمتر از گندم است، اما با این حال مصرف آنها در افراد مستعد به حملات صرع توصیه نمی‌شود. چنانچه فرد مبتلا در تغذیه روزانه خود مقادیر کمی از حبوبات را مصرف می‌کند و دچار مشکل نمی‌شود، جای نگرانی نیست. در واقع مصرف حبوبات حتی به مقادیر بسیار کم در افرادی که حساس بوده و مستعد بروز و تشدید حملات صرع هستند، توصیه نمی‌شود. به عنوان مثال لوبیا، لوبیا سفید، لوبیا چیتی، لوبیا چشم بلبلی و سویا، آن دسته از حبوباتی هستند که دارای مقادیر بسیار بالایی از گلوتامین بوده و افراد مصروع باید از مصرف آنها اجتناب کنند.



صدمات ناشی از صرع

دکتر احمد شهیدزاده ماهانی

صدمه سر در حین تشنج

در صورتی که فردی در حین افتادن، دچار صدمه به سر شود، وضعیت او پس از تشنج باید به دقت تحت نظر گرفته شود. گرچه خواب‌آلودگی و گیجی عواقب طبیعی تشنج هستند، همیشه باید این امکان وجود داشته باشد که بیمار بدون هیچ‌گونه مشکلی بیدار شود. فردی که نمی‌تواند پس از یک تشنج هوشیاری خود را به دست آورد نیاز به بررسی طبی بیشتری دارد. اگر احتمال صدمه به سر وجود داشته باشد، بیمار باید با دقت از نظر علائم زیر مورد مراقبت قرار گیرد:

- دشواری در حفظ هوشیاری (یک ناظر باید هر بیست دقیقه یک بار بیمار را بیدار کند)
- استفراغ

● مشکلات بینایی

- خواب‌آلودگی بیش از حد (بیشتر از دو ساعت) پس از تشنج یا بعد از آن (مگر اینکه تشنج در آخر وقت روز اتفاق افتاده باشد و زمان خوابیدن معمول بیمار فرارسیده باشد)
- در صورتی که هر کدام از این علائم مشاهده شوند، یا در صورتی که بعد از گذشت زمان استراحت، بیمار احساس سردرد دائمی داشته باشد، یا عدم هوشیاری همراه با عدم پاسخ‌دهی داشته باشد، یا دارای مردمک‌هایی با اندازه غیریکسان یا مردمک‌های بیش از حد گشاد باشد، یا دچار ضعف اندام‌ها شده باشد، بررسی طبی فوری ضروری است.



جدید و سریعی را برای تشنجهای خطرناک فراهم می‌آورند

دکتر احمد شهیدزاده ماهانی

استفاده قرار گرفت، زیرا خیلی سریع از عضله جذب می‌شود.

محققان اظهار داشتند ۷۳ درصد از بیمارانی که میدازولام را از راه یک سرنگ خودتزریق دریافت کرده بودند، در زمان رسیدن به بخش اورژانس تشنج نداشتند؛ در مقایسه با ۶۳ درصد از بیمارانی که درمان IV با لورازپام را دریافت کرده بودند.

بیماران گروه خودتزریق / میدازولام نسبت به گروه IV / لورازپام احتمال بستری شدن برایشان کمتر بود. میزان تشنجهای مکرر در هر دو گروه مشابه بود.

بیماران مبتلا به صرع استاتوس در صورتی که تشنجهای سریع متوقف نشود ممکن است دچار عوارض شدیدی شوند. این بررسی مؤید این موضوع است که تزریق عضلانی یک داروی ضد تشنج، ایمن و مؤثر است؛ و نشان‌دهنده قدم مهمی به سوی دور نگه داشتن بیماران مبتلا به صرع از خطرات جدی طبی و نورولوژیک ناشی از صرع استاتوس طولانی مدت است.

اینکه «آیا سرنگ خودتزریق توسط پرسنل غیر پزشکی، مثل افراد خانواده یا دوستان به صورت بی‌خطر قابل استفاده است؟» موضوعی است که برای اطمینان به بررسی بیشتری نیاز دارد.



استفاده از یک دستگاه خودتزریق برای رساندن داروهای ضد تشنج به عضله، یک روش سریع، مطمئن، و مؤثر برای درمان کردن صرع استاتوس است. صرع استاتوس عبارتست از نوعی تشنج طولانی مدت که بیشتر از پنج دقیقه طول می‌کشد.

دکتر جاکولین فرنچ معاون اول انجمن صرع

امریکا اظهار داشت: «این یک بررسی بسیار مهم برای بیماران مبتلا به صرع است. تشنجهای طولانی مدت و صرع استاتوس می‌توانند باعث صدمه مغزی، بستری شدن طولانی مدت، و صدمات مهم دیگر شوند. هر چه درمان زودتر شروع شود، احتمال اینکه فعالیت تشنجی سریعاً قطع شود بیشتر است، و از وارد آمدن صدمه جلوگیری می‌شود.»

وی اعتقاد دارد که این مطالعه «یک استاندارد درمانی جدید را برای تیم‌های اورژانس فراهم می‌آورد، که برای مبتلایان به صرع فواید اساسی خواهد داشت.»

صرع استاتوس یک فوریت پزشکی جدی و تهدیدکنندهٔ ادامهٔ حیات است که سالانه در آمریکا باعث ۵۵۰۰۰ مورد مرگ می‌شود. درمان خط اول به طور معمول شامل تزریق داخل وریدی (IV) داروهای ضد تشنج است. به هر صورت، تزریق

وریدی در بیماری که در حال تشنج است ممکن است برای پرسنل پیراپزشک چالش‌ساز باشد و وقت با ارزش را هدر می‌دهد.

در این بررسی که توسط پیراپزشکان به انجام رسیده است، ایشان بررسی کردند که آیا استفاده از یک وسیلهٔ خودتزریق برای وارد کردن مستقیم داروی ضد تشنج به عضله ران بیمار به اندازه استفاده از IV مؤثر است یا خیر. محققان این موضوع را مقایسه کردند که در زمانی که آمبولانس به بخش اورژانس می‌رسید، هر کدام از این روش‌ها تا چه حد در متوقف کردن تشنج بیمار کارایی داشت؟

دو داروی متفاوت ضد تشنج – میدازولام و لورازپام – در این مطالعه مورد استفاده قرار گرفتند. هر دوی این داروها بنزودیازپین هستند و در کنترل تشنج مؤثرند. میدازولام در دستگاه‌های خودتزریق مورد



درمانهای جدید صرع به وسیلهٔ تنظیم سیستم ایمنی

دکتر جمشید دونلو

متخصص مغز و اعصاب

نورولوژی به چاپ رسیده است.

دکتر پیتاک معتقد است که بسیاری از بیماران تشنجی که وی دیده است، سابقه مثبت شخصی از انواع اتوایمون بیماریهای تیروئید - لوپوس و نوع ۱ دیابت داشته و یا در خانواده آنها سابقه آرتریت روماتوئید بوده است. نکتهٔ متفاوت دربارهٔ این بیماران یافتن اتوآنتی بادی‌های نورونال (عصبی) در آنها است. جدول زیر آنها را نشان می‌دهد.

درصد	آنتی‌بادی
۵۶	Voltage-gated potassium channel complex
۲۲	Glutamic acid decarboxylase 65
۶	Collapsin response-mediator protein 5

گزارشهای جدید نشان می‌دهد که ایمونوتراپی در بیمارانی که تشنج مهارنشده با داروهای ضدصرع دارند ممکن است در آنهایی که شاخص‌های بالینی و سرولوژیک خاصی دارند مفید باشد. برپایهٔ این گزارش در ۶۷ درصد بیماران که تشنج آنها با دو دارو یا بیشتر مهار نشده بود با تجویز داروهای ایمنی، مهار شد. دکتر شیان پیتاک، محقق ارشد این تحقیق از دانشگاه روچستر در مینه سوتا بیان می‌دارد که کنترلی که با این روش دیدیم با هیچ داروی ضدصرعی قبلاً دیده نشده است.

این بسیار هیجان‌انگیز است که شواهد روزافزون نشان می‌دهد نه فقط در بیماری صرع، بلکه در زوال عقل - بیماریهای با حرکات غیرطبیعی مانند پارکینسون و نیز سایر بیماریهای استحالهای مغزی هم زیربنای اتوایمون مطرح است.

این تحقیق در شماره آنلاین ۲۶ مارس مجله آرشیو

محققان دیگری از مایو کلینیک گیرنده‌های دیگری مانند آن متیل دی اسپاراتات و نیز گیرنده کانگلیونیک استیل کولین را در بیماران صرعی یافته‌اند و در واقع در ۳۲ بیمار با صرع موضعی حدود ۸۱ درصد در معالجه با دو یا بیشتر از داروهای ضدصرع ناکام بودند و ۳۲ درصد هم علائم تشنج در مناطق مختلف بدن داشته و یا اینکه نوع تشنج تغییر کرد. در ۴۷ درصد از آنها در ابتدای بیماری ام آر آی نرمال داشتند.

در ۲۰ درصد تکانه‌های حین تشنج در نوار مغزی داشتند، در ۱۵ درصد امواج تشنجی و در ۱۲ درصد کندی شدن موضعی نوار مغزی مشاهده شد.

به آنها متیل پردنیزولون وریدی IVIG و یا ترکیبی از آن دو با پلاسما فرزیس و یا سیکلو فسفامید داده شد. بعد از یک دوره متوسط ۱۷ ماهه، ۸۱ درصد بیماران به ایمونوتراپی جواب دادند. متوسط زمان برای شروع تشنج تا شروع ایمونوتراپی برای آنهایی که به درمان فوق جواب می‌دادند چهار ماه و برای آنهایی که جواب ندادند ۲۲ ماه بود. خلاصه پاسخ درمانی در جدول زیر نشان داده شده است.

نتیجه تشنجه‌ها

درصد	نتیجه
۶۷	کنترل کامل
۱۵	بهبودی نسبی
۱۸	عدم بهبودی

تمام بیماران با نتیجه مثبت نسبت به گیرنده ولتاژ پیچیده کانال پتاسیم، در ابتدا و یا بعداً به ایمونوتراپی جواب دادند و یکی از آنها هم پس از درمان جراحی سرطان تیروئید خود، درمان موفقیت‌آمیز به تشنج هم نشان داد.

پیشنهاد شده است، پس از آنکه صرع اتوایمون براساس شواهد بالینی تشخیص داده شد مایع مغزی نخاعی بیماران و خون آنها از نظر گیرنده‌های مربوطه کنترل شود. اندازه‌گیری تکی و منفرد گیرنده‌های عصبی یادشده توصیه نمی‌شود زیرا هیچ یک از آنها به تنهایی قادر به ایجاد تشنج نیست. نظر محققان این است که در صورت عدم پاسخهای درمانی دیگر یک دوره یک و نیم تا سه ماهه ایمونوتراپی در آنهایی که از ابتدا جواب مناسب می‌دهند با دوز بالا شروع و به تدریج کاهش یابد.

ایمونوتراپی باید در کنار درمانهای ضدصرع رایج باشد و به تنهایی توصیه نمی‌شود. اما سؤالات زیادی بی‌پاسخ می‌مانند:

ماهیت و مکانیسم تشنج اتوایمونی براساس ضوابط مشخصی است. شامل اینکه کدام دسته از این بیماران از این شیوه بیشترین بهره را با کمترین آسیب می‌برند و زمان مناسب دوره درمانی این روش چه میزان است؟

دکتر پینتاک معتقد است که به نظر می‌رسد دوره جدید فوق تخصصی به نام صرع اتوایمونی آغاز شده باشد و یا به عبارت بهتر نورولوژی اتوایمونی و با انجمن مغز و اعصاب آمریکا برای این دوره و جزییات آن گفتگو آغاز شده است.

دکتر گریگوری برگی از دانشگاه جان هاپکینز در بالتیمور مریلند به عنوان استاد سردبیری در مجله آرشیو نورولوژی درباره این تحقیق نظر تکمیلی خود را چنین بیان نموده است:

اولاً در این تحقیق گروه شاهد نبود و تمام بیماران تحت درمان قرار گرفته و ۳/۲ درصد آنها برای یک دوره ۱۰ ماهه و ۴۴ درصد به مدت ۱۲ ماه و یا بیشتر، بدون تشنج شدند. وی بیان می‌کند که روش جاری درمان تشنج با داروهای معمول در کمتر از ۱۰ درصد موارد، بیمار را بدون تشنج می‌کند، حتی اگر این دوره تنها سه ماه باشد. وی اضافه می‌کند شاید ناتوانی برخی داروهای جدید در مهار تشنج، این باشد که آن بیماران، صرع با منشأ ایمنی دارند و شاید این یافته‌ها محرک ما برای تفکر وسیع‌تر در زمینه منشأ تشنج نه تنها مسائل ساختمانی، بلکه موارد محرک بیشتری از مسائل التهابی و عفونی باشد و واقعاً میزان و نقش ایمنی‌نیتی در صرع چیست؟ این سؤال در حال حاضر بدون پاسخ است.

اگر یک علت آشکار مانند مزایال تامپورال اسکروزیس - کورتیکال دیسپلاژیا و یا ناهنجاری کاورنوس در مطالعات انجام شده مطرح باشد در این صورت آزمونهای اتوانتی بادی دیگر به احتمال قوی ضرورت ندارد، اما اگر در تصویربرداری مغزی التهاب و یا تورم موضعی یافت شود باید ارزیابی‌های اتوایمنی‌نیتی هم انجام شود.

تدبیر خطرهای برای کودکان مبتلا به صرع

دکتر احمد شهیدزاده ماهانی

کودک شما صرع دارد و شناگر قابل‌ی است حضور داشته باشد، تا در صورتی که کودکان در آب دچار تشنج شد به او کمک کند. ● به نجات غریق یا مسئولان استخر یا ساحل بگویید که کودکان صرع دارد.

در صورتی که کودک در آب تشنج کند، باید به وسیله نجات غریق یا والدین کنترل شود. اگر احتمال می‌دهید که آب توسط کودک بلعیده شده یا وارد ریه‌های او شده باشد، باید تحت معاینه پزشکی قرار گیرد.

سایر ورزش‌ها

فعالیت‌های ورزشی و سایر فعالیت‌های جسمی برای کودکان مبتلا به صرع مثل سایر کودکان مفید هستند، مگر اینکه پزشک کودک شما توصیه دیگری کند. در کل، ورزش‌های مدرسه‌ای و ژیمناستیک باید برای همه کودکان از جمله کودکان مبتلا به صرع آزاد باشند. اقدامات ایمنی مثل کمر بند ایمنی کودک، تشک جاذب ضربه و نظارت توسط بزرگسالان خطر را کمتر می‌کنند.

مربیان و سایر افراد حرفه‌ای باید از بیماری کودک و اقدامات لازم برای او اطلاع کافی داشته باشند.

استفاده از کلاه ایمنی موقع دوچرخه‌سواری یا ورزش‌هایی که امکان صدمه سر در آنها وجود دارد، احتمال بروز خطر را کاهش می‌دهد.

- درب حمام را جوری تنظیم کنید که رو به بیرون باز شود و قفل نداشته باشد.
- مطمئن شوید که راه آب حمام باز باشد و سریعاً آب را تخلیه کند.

شنا کردن

کودک مبتلا به صرع - یا هر کودک دیگری - نباید به تنهایی شنا کند، یا در قایق و یا نزدیک به آب، بدون حلیقه نجات تنها بماند (حتی در حوض کم عمق).

- وقتی کودکان نزدیک آب هستند، آنها را با دقت تحت نظر بگیرید.
- مطمئن باشید یک فرد بزرگسال می‌داند که

تشنجی که به طور طبیعی بعد از یک یا دو دقیقه تمام می‌شود برای کودکی که دچار صرع است ممکن است مخاطره‌آمیز نباشد.

به هر حال، خطرهای موقعی زیاد می‌شوند که تشنج نزدیک آب، در ارتفاعها، نزدیک ترافیک، یا در هر وضعیتی اتفاق بیفتد که از دست دادن ناگهانی هوشیاری خطرناک باشد.

والدین به طور طبیعی می‌خواهند کودکان را از خطرات مصون بدارند. در هر صورت، نگرانی بیش از حد در مورد خطر، ممکن است کودکان مبتلا به صرع را از کودکان دیگر جدا کند و واکنش‌های اجتماعی آنها را کاهش دهد. اطلاعات زیر ممکن است به شما کمک کنند تا تعادل را برقرار کنید.

ایمنی آب

آب می‌تواند تهدیدی برای کودکان مبتلا به صرع باشد، چه در استخر شنا، چه در ساحل دریا، یا در وان حمام.

- کودکان را در حین استحمام در وان به دقت تحت نظر داشته باشید.
- از کودکان بزرگتر بخواهید که از دوش برای استحمام استفاده نکنند، نه از وان.

- دمای آب را در حد ولرم تنظیم کنید، تا اگر کودک، هنگامی که آب جاری است هوشیاری خود را از دست داد، از داغی آب نسوزد.



رابطه افت در املا و صرع کودکان

<http://jahannews.com>

یک روانشناس، گفت: افت و مشکل تحصیلی در کودکان بخصوص در درس املاء می‌تواند از علائم صرع باشد. وقتی معلم همیشه شکایت دارد که کودک به یک جا خیره می‌شود و به نقطه خاصی می‌نگرد به آن حالت عدم حضور (Absense) گفته می‌شود و به نظر می‌رسد کودک فکرش در جای دیگری است، در این حالت هوشیاری برای مدت کمی از بین می‌رود.

فاطمه طاهری در گفتگو با خبرنگار بهداشت و درمان ایسنا منطقه زنجان، با اشاره به اینکه شایعترین نوع تشنج صرع، تشنج روانی - حرکتی است که در این نوع تشنج، حمله‌ها به صورت از دست دادن ارتباط با محیط و بی‌هوشی همراه است، اظهار کرد: بیمار مبتلا به صرع ممکن است رفتاری عجیب مانند بازی با دگمه لباس یا بازی با انگشتان داشته باشد که به این علائم، اتوماتیسم گفته می‌شود و برای مدت

یک تا ۲ دقیقه، فرد متوجه چیزی نیست و دچار اختلال هوشیاری می‌شود که اگر این علائم به تنهایی باشد معمولاً اختلالی به وجود نمی‌آورد، ولی به طور معمول به کل مغز پخش شده و منجر به تشنج می‌شود و هوشیاری فرد را از بین می‌برد.

وی، افزود: این علائم در بیماری صرع، شایع است، ولی چون با سرعت تبدیل به تشنج می‌شود، نمی‌توان آن را به راحتی تشخیص داد.

این روانشناس، شایعترین علائم صرع را جیغ زدن ناگهانی بیمار برشمرد و گفت: معمولاً با رخ دادن تشنج، فرد بر روی زمین افتاده و از هوش می‌رود، دست و پاهایش سفت شده و بعد از چند ثانیه شروع به دست و پا زدن می‌کند، سپس به حالت بی‌هوشی می‌رود و توانایی پاسخ به اطرافیان را ندارد.

طاهری، ادامه داد: در فاز پس از حمله، بیمار به هوش آمده و تا یک روز سردرد و حالت کوفتگی، خواب‌آلودگی و بی‌حالی دارد که بعد از دو روز این حالت‌ها برطرف می‌شوند، البته نمونه ذکر شده فقط یک نوع از انواع صرع و تشنج است.

وی علائم دیگر تشنج را دل درد، بی‌حوصلگی، اضطراب بدون دلیل و درد پا دانست و تأکید کرد: اگر حالات صرع بدون دلایل خاصی اتفاق بیفتد، بهتر است بیمار با پزشک مشورت کند، چون ممکن است نشانه‌ای از یک حمله صرع



قریب‌الوقوع باشد. طاهری به علائم دیگر تشنج اشاره کرد و گفت: علائم موضعی مانند اینکه یک دست در کنترل فرد نباشد، گزگز شدن و مورمور شدن ناگهانی یک طرف بدن، تغییر خلق به صورت گذرا و بعضی از اختلالات رفتاری و رفتارهای نامناسب که با شخصیت فرد هماهنگی ندارد، می‌تواند از علائم دیگر تشنج باشد.

وی با تأکید بر اینکه اگر تشنجه‌ها به صورت حملات تکراری باشند، تبدیل به صرع می‌شوند، تصریح کرد: صرع نیز بیماری درمان‌پذیری است و افراد نباید هیچ نگرانی از این بابت داشته باشند.

این روانشناس با تأکید بر اینکه ورزش برای بیماران صرعی هیچ خطری ندارد، اظهار کرد: محدودیت زیادی برای بیماران صرعی وجود ندارد، برای مثال افراد می‌توانند به شغل‌های اداری و دفتری پرداخته و همچنین ادامه تحصیل نیز داشته باشند.

طاهری با اشاره به اینکه عدم درمان به موقع بیماری صرع می‌تواند عواقب سختی داشته باشد، خاطرنشان کرد: عدم درمان به موقع باعث می‌شود که کانون ایجاد تشنج به صورت فونکسیون و فیزیولوژیک دچار اختلال شود و اگر درمان نشود ممکن است باعث تغییرات ساختمانی در بافت مغز شده و نواحی دیگر مغز را نیز درگیر کرده و کارکرد فکری فرد را کم کند، بنابراین درمان این بیماران، الزامی است.

سؤالهای رایج در مورد بارداری

دکتر احمد نگهی

آیا با وجود صرع من می توانم باردار شوم؟

دلیلی برای باردار نشدن شما وجود ندارد. برخی مطالعه‌ها نشان داده‌اند که باروری در زنان مبتلا به صرع اندکی کاهش می‌یابد و برخی از زنان در واقع با داشتن صرع، بارداری را دشوار می‌بینند. این عامل به دلیل تغییراتی است که کنترل هورمونی باروری را مختل می‌سازد. صرع می‌تواند همچنین هورمونهای تولید شده را در دوره یائسگی تغییر دهد. برخی از گزارشها نشان می‌دهد که اگر خانمی در دوران بچگی سدیم والپروات مصرف کند در تخمدانهای او که محل تولید تخمک است کیست‌های متعددی ایجاد می‌شود. در صورت بروز چنین مشکلی، می‌توان آن را با تغییر شیوه درمانی ضدصرع اصلاح کرد. اگر خانم مبتلا به صرع پس از یک سال تلاش نتوانست باردار شود، بهتر است در این مورد با پزشک خود مشورت کند. ممکن است شما را به یک کلینیک تخصصی باروری ارجاع دهند.

پیشرفت‌های زیادی در زمینه درمان صرع حاصل شده است. بنابراین، اگر درمانگاه تخصصی قبل از بارداری در محل اقامت شما موجود است از پزشک خود بخواهید که شما را به آنجا ارجاع دهد. در غیر اینصورت یک متخصص مغز و اعصاب یا پزشکی که در مورد صرع تخصص داشته باشد می‌تواند به سؤالات شما پاسخ دهد. مسائلی که ممکن است مطرح شود از این قرارند:

- آیا همچنان نیازمند درمان هستی یا خیر و بهترین درمان کدام است (از مصرف سدیم والپروات در صورت امکان در زمان بارداری باید اجتناب شود)
- درمان با اسید فولیک قبل و سه ماه اول بارداری
- کنترل حمله طی دوران بارداری
- شیردهی با سینه
- مراقبت از نوزاد

آیا مصرف داروی ضدصرع برای کودکی که در شکم مادر است خطر دارد؟

می‌تواند خطرناک باشد. هیچ یک از داروهای ضدصرع نمی‌توانند در دوران بارداری صددرصد بی‌خطر باشند، هر چند برخی از آنها نسبت به بعضی دیگر خطر کمتری دارند. داروهای جدیدتر مثل لاموتریزین (لامیکتال)، گاباپنتین (نورونتین) و احتمالاً تیاگابین (گاباتریل) و لوپیراستام (کپرا) ظاهراً بی‌خطرند، اما هنوز مصرف آنها آنقدر طولانی نشده است که ما را به طور کامل مطمئن کند. نباید از خطر تأثیر آنها غافل شد، چون شانس اینکه بچه از مصرف دارو متأثر شود تنها کمی بیش از حد متوسط بوده و بسیاری از مشکلات به وجود آمده جزئی بوده و می‌تواند به هنگام تولد نوزاد اصلاح شود. اما مصرف برخی از داروها در برخی از زنان به بعضی از کودکان صدمه جدی می‌زند اما چنین مشکلاتی نادر است. خطرناک‌ترین زمان برای کودک در شکم مادر دوره ۱۲ هفتگی اول بارداری است که به همین دلیل پزشکان توصیه می‌کنند، خانم‌هایی که صرع دارند مشاوره‌های تخصصی انجام داده و قبل از اقدام به بارداری برای این دوران برنامه‌ریزی کنند تا در صورت لزوم درمان منطبق با آن را دریافت کنند، چون تطبیق یا قطع درمان می‌تواند چندین هفته یا چندین ماه طول بکشد.

آیا صرع باعث ایجاد ناتوانی جنسی می‌شود؟

اگر این ناتوانی برای اولین بار بلافاصله پس از شروع درمان صرع اتفاق افتاده باشد، ممکن است بروز مشکل، نتیجه مصرف دارو باشد، اما عوامل روانشناختی نیز می‌تواند بسیار مهم باشد. در صورت بروز مشکل ناتوانی، حتماً آن را با پزشک خود در میان بگذارید. برخی مطالعات کاهش انگیزه جنسی را در افرادی نشان می‌دهد که از زمان بچگی تحت درمان صرع بوده‌اند.

آیا می‌توانم همزمان با مصرف داروی ضدصرع بچه‌دار شوم؟

پاسخ مثبت است و اکثریت قریب به اتفاق زنان (حدود ۹۴٪) مبتلا به صرع، بارداری عادی و بچه‌های سالم دارند. اما خطر تأثیر دارو بر روی بچه وجود دارد که در پاسخ به سؤال بعد به این موضوع می‌پردازیم.

می‌خواهم بچه‌دار شوم. آیا لازم است قبل از بارداری با پزشکم مشورت کنم؟

بله. مشاوره قبل از بارداری برای افرادی که مبتلا به صرع هستند بسیار حائز اهمیت است. در چند سال اخیر،

آیا بروز حمله در زمان بارداری، خطرناک است؟

خیلی کم پیش می‌آید که حمله به جنین صدمه بزند اما بهتر است سعی کنید آنها را در حداقل نگه دارید.

من صرع دارم - آیا کودکم مبتلا خواهد شد؟

احتمال آن خیلی ضعیف است، اما قطعاً این مورد به نوع صرعتان بستگی دارد. اگر صرع فوکال دارید؛ یعنی در بخشی از مغزتان اتفاق می‌افتد، خطر آن چندان زیاد نیست (از هر ۲۰ مورد حدود یک نفر). اگر صرع ژنرالیزه اولیه داشته باشید، مثلاً حملات آبنس، خطر اندکی بیشتر است (از هر ۱۰ مورد یک نفر). اگر افراد زیادی در خانواده شما صرع دارند، پزشک متخصص باید تاریخچه خانوادگی شما را گرفته و بتواند در مورد خطر ایجاد صرع در کودک شما صریح‌تر پاسخ گوید.

شما در مباحث قبل، از درمان با اسید فولیک صحبت کردید. من چه مقدار باید مصرف کنم؟

توصیه می‌شود که تمامی زنان یک ماه قبل از بارداری و سه ماهه اول بارداری اسید فولیک (۵ میلی گرم در روز) مصرف کرده و سعی کنند از بروز اسپینایفیدا (اشکال در تکامل و بسته شدن لوله عصبی در دوران جنینی) در جنین خود جلوگیری کنند. نشان داده شده است که در زنان مبتلا به صرع بهتر است وعده‌های مصرف اسید فولیک را کمی افزایش دهند. (۴ میلی گرم در روز) چون برخی از داروهای ضدصرع بویژه سدیم والپروات و کار با مازبین، خطر نقص اسپینایفیدا را افزایش می‌دهد. هر دو مقدار مصرف اسید فولیک را می‌توانید بدون نسخه از داروخانه‌ها تهیه کنید.

من خیلی نگرانم از اینکه در زمان وضع حمل دچار مشکل شوم. آیا این احتمال وجود دارد؟

احتمال اینکه در زمان زایمان دچار حمله شوید ضعیف است. اما اگر به طور عادی حملاتتان تکرار شود و شما در مورد احتمال بروز آن نگران هستید، داروهایی چون کلوبازام ممکن است مؤثر باشد. این دارو، ضدصرع بوده و اغلب به طور متناوب و در شرایط خاص مصرف می‌شود. لازم است در این مورد با پزشک خود مشورت کنید.

من داروی ضدصرع مصرف می‌کنم. می‌توانم

به نوزادم شیر دهم؟

معمولاً دلیلی برای شیر ندادن وجود ندارد،

اگرچه حرف و حدیث‌های زیادی در این مورد وجود دارد. نوزاد شما به مدت ۹ ماه در رحم شما در معرض داروهای ضدصرع بوده است، بنابراین از شیر گرفتن کودک، راهی برای کاهش خطرات نیست. فنوباربیتال، بنزودیازپین (دiazepam، کلونازپام) و احتمالاً لاموتوژین می‌توانند نوزاد شما را خواب‌آلود و بی‌جنب و جوش کنند؛ اگر مشکل ایجاد می‌کند، با پزشک خود یا با ماما مشورت کنید.

نگرانم که شاید در هنگام شیر دادن با بروز حمله، نوزاد از دستم بیفتد. چه کار کنم؟

به زنانی که حملات مکرر دارند توصیه می‌شود، در زمان شیردهی، نوزاد خود را تا آنجا که ممکن است حمل نکنند. بهترین راه شیر دادن به کودک در حال نشستن بر روی زمین است. این مسئله برای زمان استحمام کردن نوزادان نیز وجود دارد که گزینه بالا توصیه می‌شود. بهتر است در زمان استحمام، ابتدا وان را با آب سرد پر کنید تا چنانچه دچار حمله شوید خطر سوختگی نوزاد در آب داغ وجود نداشته باشد. همچنین فقط از مقدار ۲۵/۵ میلی متر (یک اینچ) آب یا کمی بیشتر استفاده کنید. اگر حملات مکرر دارید بهتر است نوزاد خود را استحمام ندهید تا اینکه کسی در این کار به شما کمک کند.



۱۲ توصیه برای غلبه بر تنبلی

فرید کاوه

در برخی موارد، تنبلی به علت خستگی و از دست دادن انرژیست. اگر این حالت در مورد شما صدق کند، به استراحت و خواب نیاز دارید، و نیز به قدر کافی ورزش کنید و از هوای تازه بهره ببرید.

۳- انگیزه

در بعضی موارد، دلیل تنبلی به سبب فقدان انگیزه است. انگیزه را می‌توان از طریق تأیید، تجسم و فکر کردن درباره اهمیت انجام کار یا نیل به هدف تقویت کرد.

۴- دید و ترسیمی از خود و آنچه که می‌خواهید، داشته باشید.

زیاد اندیشیدن درباره فردی که می‌خواهیم باشیم، اهدافی که می‌خواهیم به آن برسیم، و آن زندگی را که می‌خواهیم، ما را به عمل وامی‌دارد.

۵- به خوبیها و مزایای فکر کنید.

به جای فکر کردن به سختیها و موانع، به جوانب مثبتی بیندیشید که در

صورت چیرگی بر تنبلی و با اقدام کردن می‌توانید به دست آورید. تمرکز بر سختی‌های کار منجر به یأس، طفره از عمل و تنبلی می‌شود. مهم آن است که فکر و توجه‌تان را بر جنبه‌های مثبت متمرکز کنید، نه بر سختیها.

۶- فکر کردن به عواقب

فکر کنید چه می‌شود اگر تسلیم تنبلی شده و کارتان را انجام ندهید. اندیشیدن

تنبلی چیست؟ حالتی از بطالت و مقاومت درونی نسبت به تلاش و عمل کردن است. حالتی از انفعال است که ما بگذاریم کارها همانطور که هستند بمانند. گاهی از اندکی استراحت کردن لذت می‌بریم، مثل پس از چندین ساعت کار سخت، یا سپری کردن یک روز خیلی سرد یا گرم، ولی چنانچه این حالت مکرراً و زیاد اتفاق افتد، باید فکری به حالش کرد.

برای اینکه امور روزمره‌مان را انجام دهیم و کارآمد کار کنیم، و به طور کامل، فعال و موفق زندگی کنیم، باید چگونگی چیرگی بر تنبلی را فراگیریم.

در اینجا چند توصیه ساده برای غلبه بر تنبلی هست، که امیدوارم برایتان مفید باشد:

۱- کار را به کارهای کوچکتر تقسیم کنید.

چون کارها برایمان خیلی بزرگ، سخت، خسته‌کننده هستند یا وقتمان را زیاد می‌گیرند، اغلب از انجامشان طفره می‌رویم. تقسیم یک کار به کارهای کوچکتر

می‌تواند این مشکل را حل کند. پس دیگر هر یک از کارها به نظر آنقدر سخت یا ترسناک نمی‌آیند. حالا به جای یک کار بزرگ، یک‌سری کارهای کوچک داریم. این راهکار نه تنها برای کارها بلکه برای اهداف و هر چیز دیگری کاربرد دارد. این راهکار، بیشتر تنبلی و مقاومت درونی را ناپدید می‌کند.

۲- استراحت و ورزش کنید.



آنچه باید درباره انجمن بدانیم (۳)



مهدی قدسی نژاد
مدیر اداری مالی

اعضای محترم برای احقاق حقوق خود باید اطلاعات و دانش کافی و وافی از اساسنامه، اهداف و وظایف انجمن داشته باشند تا در مواقع مقتضی از جمله شرکت در مجامع بتوانند تصمیم صحیح و منطقی اتخاذ کنند.

مجمع عمومی

مجمع عمومی متشکل از تمامی اعضای پیوسته، رسمی (اعضایی که حق عضویت سالیانه خود را پرداخت کرده و کارت عضویت آنان دارای اعتبار است) و عالیتیرین مرجع تصمیم‌گیری است که به صورت عادی یا فوق‌العاده تشکیل می‌شود.

شرایط تشکیل مجمع عمومی عادی:

جلسه نوبت اول مجمع، با حضور نصف به علاوه یک عضو، رسمیت خواهد داشت و در صورت عدم حدنصاب برای نوبت اول، جلسه نوبت دوم با هر تعداد رسمیت داشته و تصمیمات و مصوبات برای تمامی اعضا اعم از حاضرین و غایبین، نافذ و معتبر خواهد بود.

به عواقب اقدام نکردن، نیز شما را ترغیب به انجام کار می‌کند.

۷- انجام دادن به موقع کار

بر انجام دادن کار به وقتش، تمرکز کنید. اگر احساس کنید کارهای زیادی مانده تا انجامش دهید، شاید احساس غرق شدن کنید و بگذارید تنبلی بر شما چیره شود، به جای آنکه شما بر تنبلی فائق آیید.

۸- تجسم

تجسم، اثر زیادی بر ذهن، عادات و اعمالتان دارد. خودتان را مجسم کنید که کار را به راحتی، با انرژی و با شوق و ذوق انجام می‌دهید. پیش از آغاز کار یا هدفتان، تجسم کنید؛ و نیز زمانیکه احساس تنبلی کرده یا وقتی که شیطان در گوشتان می‌گوید ولش کن.

۹- تأیید را تکرار کنید.

به خودتان بگویید:

«من می‌توانم به هدفم برسم.»

«من انرژی و انگیزه انجام دادن هر کاری را که بخواهم دارم.»

«انجام دادن کارها مرا قویتر می‌سازد.»

«انجام دادن کارها باعث می‌شوند خواسته‌ام برآورده

شود.»

۱۰- کارها را همچون تمرین در نظر بگیرید.

هر کاری را همچون تمرینی در نظر بگیرید که شما را قویتر، قاطعتر و پرجراتر می‌کند.

۱۱- طفره

از طفره رفتن که شکلی از تنبلی است، بپرهیزید. چنانچه کاری برای انجام دادن دارید، پس چرا همین حالا به سراغش نمی‌روید و تمامش نمی‌کنید؟ چرا می‌گذارید کار عقب افتاده مدام فکرتان را آزار دهد؟

۱۲- از افراد موفق یاد بگیرید.

افراد موفق را ببینید که اجازه نمی‌دهند تنبلی بر آنها فائق شود. از آنان یاد بگیرید، با آنان گفتگو و مشورت نمایید و معاشرت کنید.

وقتی به جای منفعل ماندن، عمل کردن را انتخاب کردید، بهتر است بدانید غلبه بر عادت تنبلی با یک سری اعمال و فعالیتها حاصل می‌آید. هر بار که بر تنبلی چیره می‌شوید قویتر می‌شوید. هر بار که عمل کردن را برمی‌گزینید، توانایی موفقیت، نیل به اهداف و بهبود زندگیتان را بالا می‌برید.

زندگی یک مبارزه است.

من مصروع نمونه هستم!

■ گفتگو با یک مادر مبتلا به صرع
ویدا ساعی

در کما بودم. مرا به چهار بیمارستان در چهار شهر مختلف بردند، همه پزشکان از من قطع امید کردند اما خدا خواست که من زنده بمانم. خوشحالید که زنده‌اید؟

دگرگون می‌شود، در دل می‌گویید: آبرویم را نریزی اشک! اما دانه‌های اشک رازداری نمی‌دانند و یکی پس از دیگری از چشمهایش روان می‌شوند. از جا بر می‌خیزم و دستمال کاغذی را تعارف می‌کنم تا شاید فرصتی یابد برای پنهان کردن اشکهایش. با صدای بغض آلود ادامه می‌دهد:

من خوشحالم. سختی در زندگی بسیار است. زندگی یعنی مبارزه. سختیهای زندگی توانسته‌اند مرا برای جاهای دیگر و موقعیتهای دیگر بسازند. اگر تصادف نمی‌کردم، اگر صورتم نسوخته بود...

چرا صورتتان سوخته است؟
موقع تشنج این اتفاق افتاد. تشنج کردم و صورتم با آتش سوخت. من موقع تشنج چیزی نمی‌فهمم.
یعنی هوشیار نیستید؟
نه هوشیار نیستم. یک بار سر کلاس هنگام حل مسئله، پای تخته تشنج کردم و بچه‌ها خیلی ترسیدند.
سر کلاس چه درسی؟
فیزیک.

مسئله فیریک را حل کرده بودید؟
بله. من بعد از تشنج هوشیار می‌شوم اما تا دقایقی قادر به حرف زدن نیستم.

از ساعت ۴ تا ۷ در واحد آموزش دانشگاه جامع علمی-کاربردی کار می‌کنم و کار سومم صفحه آرایی کتاب است که نیمه شبها در منزل انجام می‌دهم.

در محل کارتان مشکلی ندارید؟
چرا. اتفاقاً تشنجهایم در محل کار مشکل آفرین شده است و به من تذکر داده‌اند که نمی‌توانم به کارم ادامه دهم.

یعنی می‌خواهند شما را اخراج کنند؟
معاون من قلب مهربانی دارد، اما تشنجهای من همکاری را که در کنارم کار می‌کنند ناراحت می‌کند.

چرا تشنجهای شما آنها را ناراحت می‌کند؟
چون چند بار سرم آسیب دیده و شکافهای زیادی برداشته است.

تعجب می‌کنم از این همه پشتکار و مقاومت. اندکی تامل من، فرصتی دست می‌دهد تا پوشش سرش را کنار بزنند و بخیه‌هایی را که پوست سرش را به چند قسمت تقسیم کرده است به من نشان دهد. اما من در دل می‌دانم که زخمهای عمیقتری در قلبش نهان دارد. قلم را دوباره به دست می‌گیرم و ادامه می‌دهم.

مشکلات زندگیتان از کجا شروع شد؟

مشکلات من از ۹ سالگی آغاز شد، وقتی که با خانواده‌ام از زنجان بر می‌گشتیم، تصادف کردیم و شدت ضربه به سرم آنقدر زیاد بود که مدت‌ها

وقتی نگاهم با نگاهش تلاقی کرد، سوختگی چهره اش نمایان شد که نشان بود از سوختگی دل؛ هرچند چیزی از زیبایی اش نکاسته بود. از راه اداره با پوشش کارمندی آمده بود تا سری به انجمن صرع بزنند تا شاید کسی آنجا پیدا شود برای شنیدن غصه‌هایش... نام مستعارش ناهید است، ۴۳ ساله. بیوه زنی که می‌گوید من مصروع نمونه هستم.

اودر پاسخ به سؤال من که پرسیدم: چرا فکر می‌کنید مصروع نمونه هستید؟ می‌گوید: "زندگی یک مبارزه است. من مشکلات زیادی دارم که هیچ یک، مانع از تلاش برای ادامه زندگی‌ام نشد."

ناهید می‌گوید قصه ام را که نوشتی بده بخوانم، مبدا اشک کاغذ، جوهر قلمت را بی‌رنگ کند.

گفتگوی ما را که به درخواست او انجام شده است، بخوانید.

چه تلاشی برای ادامه زندگی می‌کنید که باعث شده نمونه باشید؟

من با اینکه صرع دارم هم درس می‌خوانم، هم کار می‌کنم.

چه رشته‌ای می‌خوانید؟
دانشجوی حسابداری هستم.

کجا مشغول به کار هستید؟
من کارمند سازمان میراث فرهنگی هستم. اما دو شغل دیگر هم دارم.

دو شغل دیگر؟ چه زمانی برای کارهای دیگر دارید؟

یکبار هم در جلسه امتحان دچار تشنج شدم و جلسه امتحان به هم خورد. مدیر هم می‌خواست مرا اخراج کند.

و شما چه کار کردید؟

زندگی یک مبارزه است. من با آموزش و پرورش تماس گرفتم و گفتم مدرسه‌ای بسازید که همه، از دانش‌آموزان گرفته تا معلم و مدیر، تشنج کنند تا کسی به خاطر تشنج، دیگری را طرد نکند.

و آنها ترتیب اثر دادند؟

نه. من هم آن سال را در کنار مادرم خانه‌داری یاد گرفتم.

پس در خانه‌داری تبحر دارید؟

من در خانه همکار خوبی دارم که امور منزل را به عهده دارد. من و دخترم کارهای خانه را تقسیم کرده‌ایم.

همسرتان هم به شما کمک می‌کند؟

چهره‌اش در هم می‌رود، غصه‌هایش با خشم در هم می‌آمیزد و پاسخ می‌دهد: از همسرم جدا شده‌ام. با دخترم زندگی می‌کنم.

کی از همسرتان جدا شدید؟

ما سال ۸۰ متارکه کردیم.

دخترتان چند ساله بود؟

۱۰ ساله بود. از نظر روحی ما وضعیت خیلی بدی داشتیم. و من به خاطر گذران زندگی مجبور شدم به تدریس خصوصی ریاضی و فیزیک بپردازم.

یعنی از ابتدا مشکل اقتصادی داشتید؟

بله. خانه نداشتم. خانه‌ای که در آن زندگی می‌کردیم مشارکتی با همسرم خریده بودیم. اما بعد از متارکه، او همان خانه را به من رهن داد.

یعنی خانه خودتان را به خودتان رهن داد؟

بله. اما بعد از مدت کوتاهی، وقتی هنوز قرارداد رهن خانه به اتمام نرسیده بود گفتم: باید خانه را تخلیه کنید. ساعت ۴ بعدازظهر شب یلدای سال ۸۰ بود که آمد و گفت: پولت را می‌دهم،

خانه را همین امشب تخلیه کن.

دوباره اشکهایش بی‌تاب شد و صدای هق هق گریه‌هایش در امواج پرتلاطم دریای غصه‌هایش گم شد. زیر لب گفت زندگی یعنی مبارزه. من مانند بلور خرد شدم و سالها طول کشید تا توانستم ذره‌های بلور را کنار هم بگذارم.

اما گویی هنوز تا ناهید شدن فرسنگها فاصله داشت. حرارت دلم از قرمزی گونه‌هایم هویدا شد و من هم اشک ریختم. نه برای او، بلکه برای حقارت زنانگی زنده‌ای سرزمینم. پرسیدم:

یلدای ۸۰ را چگونه سپری کردی؟

- باران شدیدی می‌بارید. من التماس کردم به خاطر فرزندان اجازه دهد تا ما آن شب آنجا بمانیم. او پذیرفت که فقط تا صبح فردا آنجا بمانیم.

- آن شب را آنجا ماندید؟

- نه همان شب ساعت ۷ از طریق یکی از دوستانم خانه‌ای پیدا کردم، قرارداد بستم. از ساعت ۸ شب تا ۴ صبح همه وسایل را منتقل کردیم.

- بدون بسته‌بندی؟

- بله. خیلی سخت بود اما این کار را کردم.

- چه کسانی به شما کمک کردند؟

- دخترم، خواهرم، خواهر زاده‌ام و ۶ نفر کارگر شرکت حمل بار.

- ترک کردن خانه برایتان دشوار بود؟

- خیلی. بخشی از پول خرید این خانه از پول خون پدرم بود.

- چرا پول خون؟

- چون پدرم سالها پیش در تصادف کشته شده بود.

- چرا شما بخشی از خانه را به نام خودتان نکردید؟

- چون به همسرم اطمینان داشتم.

- چرا بعد از متارکه به خانه پدریتان بازنگشتید؟

- چون شوهرخواهرم تازه فوت کرده بود و خواهرم با چهار تا بچه به خانه پدرم رفته بود و بار سنگین زندگیش بر شانه‌های مادرم قرار داشت. من تا ۶ ماه بعد از طلاقم به خانواده‌ام چیزی نگفتم تا داغ دیگری بر دلشان نگذارم.

دستی بر پیشانی‌اش می‌کشد و حالا او از من می‌پرسد: هیچ کسی دخترش را در شب بارانی از خانه بیرون می‌کند؟ بغض فشرده در گلویم را قورت می‌دهم تا احساسات مادرانه‌ام از حرفه‌ام فاصله بگیرند و بعد از اندکی سکوت می‌پرسم:

رابطه دخترتان با پدرش چگونه است؟

ارتباط رسمی و خشکی دارند. اخیرا دیگر به عنوان پدر قبولش ندارد.

چرا؟

به خاطر اینکه به من گفت تو به او رفتارهای غیر اخلاقی آموزش می‌دهی.

چرا این حرف را زده؟

چون نحوه پوشش و ظاهر او را نمی‌پسندد.

دخترتان الان چه می‌کند؟

دانشجوی ترم آخر معماری دانشگاه شریعتی است. شاعر شعرهای یک خواننده است. با استادان مختلف آواز، پیانو و گیتار کار می‌کند.

فکر می‌کنید به عنوان یک مادر به او چه درسی داده‌اید؟

زندگی یک مبارزه است. به او گفته‌ام: هیچ قدرتی عشق مرا به تو کم نمی‌کند و تو آزادی بی‌حد و مرز پدرت را دوست داشته باشی و آزادی با او رابطه داشته باشی.

از جا برمی‌خیزد. نگاهی نافذ به دست نوشته‌های من می‌کند و هر دو همزمان برای اینکه در وقت دیگری شریک شده‌ایم از هم قدردانی می‌کنیم. او خداحافظی می‌کند و من می‌مانم با ذهن آشفته‌ام.



احساس شقایق

زهره مجرد عادی

من گل هستم، عنصرم خاک است

خانه‌ای دارم پشت چراغهای شهر

آنور رود سفید

خانه‌ام بی‌سقف است

درونش همه ذرات خداست

من خدا را می‌شناسم

از همین شعر

از خواهرم که دفتر من را ورق زد

دختری که چشمه چشمش می‌رسد شاید تا خدا

مادری دارم به نرمی یاس

پر از احساس

مادری که به زندگی‌ام رونق ایمان داد

سنگ را نشانم داد تا به دیوار مشقت بزنم

قدر آن را که می‌داند؟!

خدا آمد پایین گفت:

دوست دارم در آغوش یک مادر

پر از احساس شقایق متولد بشوم

دفتر من را بست

گفت: قدر او را دفتر تو هم نمی‌داند

من نمی‌دانم چرا همه مردم شهر

سر به درک رفتن در جنگند

و فردوس خالی از مردم شهر

می‌رسند روزی همه مردم شهر

در درک، در حسرت فردوس

و فردوس در حسرت مردم شهر

همچنان خالی می‌ماند

در پیچ و خم خالی شهر

نه به درک رفتم نه به فردوس

مرا به شهر خود راه دهید

که همچنان ویلون و سردرگم

شهر ما روی گسل بود که خود ساخته‌ایم

شهر ما سیل غربت بود که خود خواسته‌ایم

هنوزم منتظرم خبری از شهر شما برسد

نیامد قاصدکی، نیامد کبوتری

صورت‌م را چسبانده‌ام به پنجره‌ای شب‌نیم‌پوش

سیل غم رسید به ساحل امید

اما خبری از جانب شما نرسید

کاری نمی‌توانم بکنم

جز خیمه زدن در ساحل امید.

آشنا

سید یوسف قدسی

با خداوند آشنا شدم

گلی برایش چیدم

در انتظارش بودم

صورتش را بوسیدم

به سمتش دویدم

اما وقتی رسیدم

خود را در بهشت دیدم

مادر

فاطمه سرداره

خواستم لطافت مادر را بیان کنم، گل به کنارم جست و گفت مرا توصیف کن. اما وقتی به شاخه‌اش نگاه کردم پر از خار بود.

خواستم روشنائی مادر را توصیف کنم، شمع روشنی که گرمایش نوازشم می‌داد، گفت: روشنائی مادر را با توجه به من بیان کن. اما دیدم پروانه‌ای که دورش چرخ می‌زد، بالهای رنگارنگش در شعله شمع سوخت و پرپر گشت. پس فهمیدم! نه قادر نیستم حتی گوشه‌ای از عشق آتشین مادر را بر زبان آورم و یک آن در وجودم حس کنم، پس واژه مادر را بر زبان آوردم تا آنگاه وجودم جان گیرد و روح خسته‌ام آرامش ببند. آری مادر! ای که مقام شامخی از فجر توست! ای اظهر! ای که وجودت همچو تاج بر سر همگان آید! ای که چشمانت گلزار مهر! ای قطره‌ای آب در کویر! شقایقی در دشت عشق! ای اسوه عطوفت و مهربانی! ای همراه با عشق! ای امیددهنده! ای رهرو زهرا! ای که جنت زیر پایت باشد! ای مادر! ای مادر در وصف تو چه بگویم؟ که زبان از گفتن و نگاه از دیدن چهره آسمانیت عاجز است.

مادرم از برگ گل نازکتری
از هر چه گویم بهتری
خوبان فراوان دیده‌ام
اما تو چیز دیگری

تولدی دوباره

معصومه سادات فروغی

مثل آب رودخانه بودیم ما
رودخانه‌ای جوان و خروشان
روزها و شبها در مسیر رود بودیم تنها
می‌گذشتیم از میان چمنزارها و باغها
عهد بسته بودیم، بدون هم هرگز
پیمان بسته بودیم، جدا از هم هرگز

شبها روز شدند و روزها شب
فصل فصل زندگی ما گذشت
ناگهان فصل خزان آغاز گشت
روی بد زندگی دنبال ما می‌گشت
من از دور می‌دیدم آن سنگ سیاه را
اما تو همیشه می‌دیدى راه راست را
تو از آن سنگ سیاه گذشتی
من ماندم پشت او به سختی
غم سوزانی در دلم زبانه می‌کشید
صورت خود بر سنگ تازیانه می‌کشید
سنگ در روبرویم پایدار ایستاده بود
پای من از رفتن افتاده بود
همه از کنارم گذشتند و رفتند
گفتند عجب! این بود آن وفای به عهد؟
خواب خوب از من رخت بست و رفت
زندگی شادی را از من گرفت و رفت
همنشین من شدند جلبکهای تلخ
در کنار من نشستند علفهای هرز
نفس در پشت بغض من شکست
غرور هم ذره ذره از هم گسست
اما صدای رودخانه هنوز زنده بود
یاد گذشته‌ها در من پاینده بود
فصل آفتاب آرام آرام آغاز گشت
روح بیمارم به آسمان پیوست
آسمان، مرا در قلب خود پذیرفت
خورشید با مهربانی با من سخن گفت
شدم قطره‌ای، باریدم بر سر یک دریا
رفتم باز، در میان دوستان
بوی خوب یار می‌آمد در آنجا
گفتم می‌مانم تا ابد در اینجا
یار گفت: زندگی، گذر همین لحظه‌هاست
غم، سرخوش از این اتفاقهاست
گرچه تنم زخمی علفهای هرز بود
گرچه روحم آزرده‌ی حرفهای تلخ بود
به آسمان نگاه می‌کردم، دیدم
گویی تولد دوباره‌ام در راه بود!



گلچین فعالیت‌های

انجمن در سال

۱۳۹۰

فعالیت‌های آموزشی و پژوهشی:

- برگزاری دو همایش:

برگزاری دو همایش با عنوان «راه‌های توانمندسازی مصروعین» و «صرع و آسیب‌های اجتماعی» در تاریخ‌های ۳۰ تیر و ۵ آبان، با شرکت ۵۰۰ نفر از اعضا و علاقه‌مندان و حضور ۷ نفر اساتید متخصص در غالب سخنرانی و پرسش و پاسخ به میزان ۱۵۰۰ ساعت نفر آموزش.

- برگزاری اولین کنگره بین‌المللی صرع:

این کنگره از مورخ ۱۸ الی ۲۰ آبان در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و با شرکت ۲۰۰ نفر از پزشکان داخل و ۸ نفر از پزشکان خارجی برگزار شد.

- چاپ و انتشار چهار شماره فصلنامه (شماره‌های ۳۲ الی ۳۵)

این نشریه در ۴۰ صفحه و به تیراژ ۲۶ هزار نسخه در چهار فصل، برای تمامی اعضا اعم از پیوسته و وابسته منتشر شده و به وسیله پست ارسال شده است.

- برگزاری سه جلسه آموزشی و پرسش و پاسخ با عناوین: «صرع و جراحی، صرع زنان و بارداری، صرع و درمان‌های دارویی» به وسیله متخصصان و با شرکت ۱۱۲ نفر و به میزان ۲۱۹ ساعت نفر آموزش.

- انتشار دو عنوان کتاب به نام‌های «مشاهیر صرع» در ۲۲۰ صفحه و در ۱۵۰۰ نسخه و «صرع و بارداری» در ۱۳۶ صفحه و ۱۰۰۰ نسخه.

عشق بی نظیر

فاطمه فرج‌زاده

زندگی شکوفایی عشق است
در اوج گرفت‌ها و فرود آمدن‌ها
زندگی رسیدن بهار است به دنبال زمستان
به دریا می‌نگرم، آخ که چه زود
قلب آرامش به پریشانی می‌رسد
و خشم‌آلود سر به صخره‌ها می‌کوبد
تا حضور خود را اعلام کند و زنده بودنش را فریاد بزند.
اما می‌خواهم به تمام کائنات فخر بفروشم که تو را
دارم ای خدا
با تمام وجود در برابر اقتدارت تعظیم می‌کنم و هزاران بار
سپاست می‌گویم، ای عشق بی‌نظیر!

سفر

مریم فولادیان

به خدا سخته دل کندن از دیارت
نگو که بعد از من تنهایی شده یارت
آخه سرنوشت این سفر توی دستای تو
تو بری، درد غربت تو تنم
رنج من از نبود گریه دست‌های تو
سکوت تو نشونه یک دنیا حرفه اما بی‌نگاه
لبای تو مثل چشم‌های بی‌رنگه اما بی‌صدا
رنگ چشمای من از یاد تو رفت
سینه سوز دل سردم شده یه حرف
اینکه «بمونم توی انتظار تا لحظه مرگ»
وقت رفتن می‌خوای که صدات کنم ای غریب آشنا
تا بتونی ساده‌تر بشکنی و سفر کنی به جاده‌ها
اسم تو هنوز رو لبامه
طرح عکس تو هنوز توی چشم‌هامه
نگاه مات تو به من
مثل شکستن بغض توی صدا مه
گفتی تازه اومدی و خسته راهی
اما نیومده سفر کردی و گذاشتی دست‌های منو
خالی....!

- غنی‌سازی کتابخانه با تیراژ ۱۰۰۰ جلد کتاب برای مطالعه اعضا و استفاده دانشجویان برای فعالیتهای پژوهشی و تحقیقاتی.

- برگزاری جلسه‌های آموزشی - توجیهی برای اعضای جدید به منظور آشنایی با صرع، اهداف، فعالیتهای و وظایف انجمن به تعداد ۹ جلسه و با شرکت ۶۹ نفر و به میزان ۱۳۸ ساعت نفر آموزش.

- برگزاری کلاس نقاشی برای اعضای کم‌توان ذهنی - جسمی به تعداد ۱۴ جلسه و با شرکت ۶۰ نفر هنرجو و به میزان ۱۱۰ ساعت نفر آموزش.

- برگزاری جلسه‌های هنری به تعداد ۷ جلسه و با شرکت ۵ نفر و به میزان ۱۰۵ ساعت نفر آموزش.

- شرکت در همایشها، کنگره‌ها، سمینارها، نمایشگاهها، هفته سلامت شهرداری و... برای اطلاع‌رسانی و روشنگری آحاد جامعه و تحویل بروشورها و پمفلتهای آموزشی به مراجعه‌کنندگان و شهروندان در طی سال.

فعالتهای روابط عمومی و مشارکتهای مردمی:

• ارسال پیامک به تعداد ۴۵ بار در طی سال برای دعوت در برنامه‌های مختلف.

• برگزاری مسابقه دوستانه بین تیم هنرمندان و تیم ملی فوتسال در روز اول بهمن (روز ملی صرع) با حضور ۸۰۰ نفر از اعضا.

• شرکت در برنامه‌های تلویزیونی با هدف آموزش و اطلاع‌رسانی به جامعه.

• عکسبرداری نوجوانان مصروع همراه با قهرمانان ملی (فدراسیون‌های ورزشی فوتبال، وزنه‌برداری، تکواندو، قایقرانی) برای شرکت در پروژه جهانی Stand up for Epilepsy و ارسال عکسها به انجمن جهانی صرع (IBE)؛ ارتباط با سازمان بین‌المللی مرتبط با صرع (ILAE).

• به روز رسانی بانک اطلاعاتی اعضا

• پذیرش و ارتباط با اعضا و مشارکت آنان

• پذیرش تعداد ۱۹۷ نفر عضو جدید و صدور کارت برای آنان.

• برگزاری سه اردوی یک روزه درون شهری با حضور تعداد ۱۹۵ نفر از اعضا و همراهان به مناطق:

۱- لواسانات و موزه استاد وزیری ۲- کردان کرج

۳- باغ گیاه‌شناسی جاده کرج.

• برگزاری مراسم جشن روز زن و ولادت حضرت زهرا(س) در روز ۴ خرداد و شرکت حدود ۳۰۰ نفر از اعضا.

فعالتهای رفاهی - دارو و درمانی:

• پرداخت کمک هزینه دارویی، هزینه‌های آزمایشگاهی، عکس و بیمارستانی و دفترچه بیمه به تعداد ۶۲۲ نفر.

• تحویل داروهای مورد نیاز به تعداد ۳۹۰ مددجو.

• اختصاص وام قرض‌الحسنه به ۹۴ نفر از اعضا.

• تحویل کارت هدیه نوروزی به تعداد ۲۵۰ نفر.

• پیگیری، دریافت و توزیع مواد غذایی، خواربار، البسه، لوازم التحریر و... به ۴۵۰ نفر.

• ثبت‌نام برای بیمه تکمیلی ۳۳۱ نفر از اعضا و پیگیری در سال ۱۳۹۱ جهت تحقق آن.

• مکاتبه و ارجاع تعداد ۵۳۰ نفر از اعضا به سازمان بیمه خدمات درمانی، کمیته امداد امام خمینی(ره)، متخصصان مغز و اعصاب، روانپزشک، مشاور روانپزشکی، دندانپزشکی و... .

• صدور معرفی‌نامه و گواهی‌نامه به سازمانها، نهادها و مراجع دانشگاهی، نظامی و انتظامی برای ۳۹۰ نفر از اعضا.

• برگزاری هشت جلسه گروه درمانی برای ۱۰ نفر به میزان ۱۶۰ نفر ساعت آموزش.

• برگزاری شش جلسه یک و نیم ساعته گروه درمانی با هدف تربیت تسهیل‌گر به وسیله روانپزشک با شرکت ۶ نفر عضو علاقه‌مند به میزان ۵۴ نفر ساعت آموزش.

• مشاوره فردی به میزان ۱۴۰ ساعت جهت ۴۰ نفر از مددجویان.

فعالیت در زمینه توسعه ساختمان و تجهیزات:

دفتر ساختمان توحید که با همت خیرین محترم در اواخر سال ۱۳۸۹ خریداری شده بود، چهار واحد دارد که در سال ۹۰ از یک واحد برای فعالیتهای آموزشی استفاده شد. همچنین تجهیزات لازم شامل میز و صندلی، کامپیوتر، Server، USP و تجهیزات آبدارخانه برای این واحد به وسیله خیرین اهدا شد.

هیاهوی اسفند ماه مانع از شرکت اعضا در جلسه درمانهای دارویی نشد.

جلسه آموزشی «صرع و درمانهای دارویی» با هدف افزایش آگاهی اعضا، توسط متخصص مغز و اعصاب در تاریخ ۹ اسفند ماه در دفتر میدان توحید برگزار شد. دکتر حسین دلاور کسمایی در کارگاه آموزشی «صرع و درمانهای دارویی» به بحث و بررسی در مورد انواع درمانها در صرع، اهمیت و چگونگی ارائه شرح حال صحیح بیمار به پزشک، مصرف صحیح و منظم داروها، تفاوتهای فردی در انتخاب نوع و میزان داروها، مهمترین اقدامات اولیه هنگام حمله تشنجی، فواید و عوارض مهم داروهای پایه ضد صرع پرداخت. این جلسه از ساعت ۱۰ تا ۱۲ به طول انجامید. ثبت نام در این جلسه به وسیله پیامک به اطلاع اعضا رسیده بود که با استقبال ۵۰ نفر شرکت کننده روبرو شد.

انجمن صرع ایران بنفش می شود

انجمن صرع ایران در روز ۲۶ مارس برابر با ۶ فروردین به مناسبت روز بنفش، در دفتر مرکزی انجمن، با حضور اعضای خود اقدام به برگزاری جشن کرد.



انجمن صرع برای نخستین بار، در این روز

توزیع ۳ میلیون و پانصد هزار تومان بن دارو میان بیماران مصروع در استان قم

مریم مرادی گنجه، مدیر انجمن صرع استان قم از اختصاص سه میلیون و ۵۰۰ هزار تومان بن کمک هزینه خرید دارو در سال ۱۳۹۰ میان بیماران مصروع استان قم خبر داد.

به گزارش انجمن صرع استان قم وی گفت: این انجمن از زمان تأسیس تاکنون در ۱۴ نوبت بن دارو میان اعضای خود توزیع کرده است که البته با توجه به هزینه های بالای درمان این بیماران، فقط بخش کوچکی از هزینه های آنها تأمین شده است.

مرادی اظهار داشت رسالت اصلی انجمن صرع، آموزش و اطلاع رسانی به جامعه درخصوص بیماری و نحوه نگرش آن است اما، خوشبختانه به کمک خیرین توانسته ایم کمکهای دیگری از جمله تهیه و توزیع بن های دارو و نوار مغز، تخفیف هزینه درمانی آزمایشگاه، ام.آر.ای و سی.تی. اسکن برای بیماران دلشسته باشیم.

وی در ادامه عنوان داشت: این انجمن توزیع سه میلیون و ۵۰۰ هزار تومان بن دارو را از ابتدای سال جاری آغاز کرده که این امر همچنان ادامه دارد.

مرادی توزیع ارزاق ویژه شب عید، ماه رمضان، توزیع لوازم التحریر میان دانش آموزان بی بضاعت مصروع در ابتدای سال تحصیلی، ارائه خدمات مشاوره ای بخصوص در زمینه ازدواج بیماران و نحوه برخورد با این بیماری را از دیگر خدماتی عنوان کرد که به این بیماران ارائه می شود.

وی افزود همچنین کتابخانه ای با بیش از ۱۰۰۰ جلد در محل دفتر انجمن برای استفاده بیماران دایر شده است که خوشبختانه با استقبال بسیار خوبی مواجه شده است.

همزمان با مراسم آئینی نوروز، جشن روز بنفش را نیز برگزار کرد. در این روز دفتر انجمن با گل و بادکنکهای بنفش تزئین شد و کارمندان انجمن صرع نیز با پوشش بنفش، پذیرای شرکت کنندگان بودند. رنگ بنفش در تهیه پوسترها و بروشورها هم استفاده شده بود و عکسهای قهرمانان ورزشی با اعضای انجمن با شعار «برای صرع به پا خیزیم» بر در و دیوار به چشم می خورد.

رنگ بنفش گیاه اسطوخودوس که در درمان صرع مؤثر است، بهانه ای شد برای «کسیدی مگان» تا در روز ۲۶ مارس سال ۲۰۰۸ برای اولین بار در مدرسه خود لباس بنفش به تن کند و در کنار دوستانش جشن بگیرد. برگزاری این جشن به وسیله دختر ۹ ساله کانادایی، نقطه آغازی شد برای ارتقای فرهنگ جوامع نسبت به صرع و گفتگو در مورد آن، با هدف آگاهی عمومی و حمایت همه جانبه از صرع.

بنابراین رنگ بنفش، رنگ بین المللی صرع شناخته شده و از مردم خواسته می شود تا در این روز با استفاده از رنگ بنفش در پوشش خود و با برگزاری راهپیمایی و یا جشنهای ویژه، به این حرکت جهانی بپیوندند.

فاطمه عباسی مسؤل روابط عمومی انجمن صرع، مراسم برگزاری روز بنفش را اینگونه توصیف می کند: مراسم روز بنفش برای نخستین بار در ایران در ساعت ۱۰ صبح روز ۶ فروردین در دفتر انجمن صرع، به طور رسمی آغاز شد. ۷۰ نفر از اعضا در این مراسم شرکت کردند. پس از خوش آمد گویی به اعضا و تبریک سال نو، به معرفی روز بنفش و علت نامگذاری این روز و تاریخچه آن پرداخته شد.

سپس از شرکت کنندگان خواسته شد تا ضمن معرفی، در صورت تمایل درباره بیماری خود برای

رگبار بهاری، اردوی پارک چیتگر را خاطره ساز کرد.

■ انجمن صرع سال نو را با یادگیری «مهارتهای ارتباطی» شروع کرد.

اولین اردوی انجمن صرع ایران در تاریخ ۳۰ فروردین سال جاری به مقصد پارک چیتگر برگزار شد تا فرصتی برای ورزش در طبیعت فراهم شود.



ساعت ۸/۳۰ صبح روز ۳۰ فروردین، دفتر مرکزی انجمن شاهد حضور اعضای بود که از قبل برای شرکت در اردو ثبت نام کرده بودند. اتوبوسهایی که با همکاری شهرداری ناحیه ۵ منطقه ۷ دریافت شده بود، جلوی دفتر منتظر مسافرین بودند. هرکس از راه می رسید، حضور خود را به سرپرست اردو اعلام می کرد. دقایقی

وقتی تحریم وارد بازار جهانی کتاب می‌شود!

■ کتاب لاتین تخصصی صرع در نمایشگاه بین‌المللی یافت نشد.

معاون آموزشی و پژوهشی انجمن صرع با توجه به افزایش نرخ دلار، امسال تصمیم به خرید تنها یک کتاب تخصصی صرع از نمایشگاه بین‌المللی کتاب گرفته بود که این خرید محقق نشد. ناشران دلیل دیر یا نرسیدن برخی کتاب‌ها را، تحریم ایران اعلام کردند.

انجمن صرع سالیانه یک بار، هنگام برگزاری نمایشگاه بین‌المللی کتاب، با خرید چندین جلد کتاب تخصصی برای متخصصان و کتاب‌های غیرتخصصی برای اعضا خود، به غنی‌سازی کتابخانه می‌پردازد.

دکتر حسین دلاور کسمایی می‌گوید: «چند روز قبل از برگزاری نمایشگاه، لیست کتب تخصصی پزشکی به دفتر انجمن صرع ارسال شد و پس از مشورت با همکاران تصمیم به خرید یک کتاب تخصصی از نمایشگاه کتاب گرفتیم و مابقی بودجه را به خرید کتابهای مناسب برای اعضای پیوسته اختصاص دادیم، اما تنها کتاب تخصصی مورد نظر ما، به نمایشگاه نرسید.»

هم‌چنین مدتها قبل از افتتاح نمایشگاه، مکاتبات اداری برای دریافت غرفه اطلاع‌رسانی با مسئولان نمایشگاه آغاز شده بود. اما پس از مراجعه‌های پی در پی به نمایشگاه، نه تنها با مخالفت مسئولان نمایشگاه برای در اختیار قرار دادن غرفه اطلاع‌رسانی مواجه شد، بلکه حتی موفق به خرید تنها کتاب تخصصی مورد نظر خود نیز نشد.

به ساعت ۹ مانده بود که خانم عباسی - مسئول روابط عمومی انجمن - لیست اسامی شرکت کنندگان را برداشت و با صدای بلند حضور و غیاب کرد. بچه‌ها به دو دسته تقسیم شدند و هر اتوبوس با سه نفر از همکاران انجمن صرع به سمت پارک چیتگر حرکت کردند. چند نفر هم به موقع نرسیدند و از اردو جا ماندند.

وقتی اتوبوسها حرکت کردند، برنامه اردو به همراه فرم نظرخواهی بین افراد توزیع شد تا همگی از نحوه برگزاری اردو مطلع شده و در پایان نظرات خود را در مورد اردو اعلام کنند.

سالن چند منظوره پارک چیتگر برای استقرار انتخاب شد. بعد از پذیرایی، دکتر رضا محمدی جلسه آموزشی «مهارت‌های ارتباطی» را در مورد «محبت فطری انسانها و تفاوت افراد در راهبردها و نه در نیازهای آنها» از ساعت ۱۱ تا ۱۳ برگزار کرد.

سپس وقت نهار فرا رسید و همه بچه‌ها مشغول صرف نهار شدند. ساعت ۱۳/۳۰ بود که امکان استفاده از پیست دوچرخه‌سواری فراهم شد و ۲۸ نفر از شرکت کنندگان برای انجام این ورزش اظهار علاقه کردند. بقیه بچه‌ها نیز مشغول بازی با توپ و وسطی شدند.

بعد از گذشت دو ساعت با نوشیدن چای، خستگی از نشان رخت بربست. ساعت ۵ بود که گروه قصد بازگشت به دفتر انجمن کرد اما ناگهان بارش رگبار بهاری و عطر باران همه را غافلگیر کرد.

پس از اردو فرم‌های نظرسنجی بررسی شدند: بیش از ۸۰ درصد با روز اردو موافق بودند. بیش از ۹۰ درصد محل اردو را می‌پسندیدند. نزدیک به ۸۰ درصد با هزینه اردو و نحوه پذیرایی در اردو موافق بودند و نزدیک به ۶۰ درصد از برنامه آموزشی اردو رضایت داشتند.

چگونه از تشنج کودکم جلوگیری کنم؟

موافقت دکتر زرین کیهانی دوست با آموزش والدین در مورد صرع کودکان، منجر به برگزاری کارگاه آموزشی «صرع و کودکان» در تاریخ ۱۴ اردیبهشت سال جاری در دفتر میدان توحید شد.



پرسش‌های والدین کودکان مبتلا به صرع حاکی از نیاز آنها به آموزش بیشتر در مورد صرع است. به همین منظور واحد آموزش انجمن صرع، کارگاه آموزشی «صرع و کودکان» را با همکاری دکتر زرین کیهانی دوست (فوق تخصص اعصاب اطفال) برگزار کرد.



محورهای گفتگو در این کارگاه شناخت مغز و علل به وجود آمدن تشنج، تشنج در کودکان، عوامل تکرار

تشنج (قطع داروها، خونریزی مغزی و...)، انواع تشنجهای درمان، نحوه صحیح مصرف داروها، رعایت نکات ایمنی برای جلوگیری از بروز تشنج، نحوه رفتار با کودکان مبتلا به صرع و ورزش کودکان بود. در این کارگاه ۱۵ نفر شرکت کردند و پاسخ سؤالات خود را دریافت کردند.

اجرای مسابقه صرع برای متخصصان در نوزدهمین کنگره بین‌المللی نورولوژی

انجمن صرع با اجرای مسابقه در نوزدهمین کنگره بین‌المللی نورولوژی، حضور خود را اعلام کرد. این کنگره از ۱۹ الی ۲۲ اردیبهشت سال جاری با شرکت متخصصان این رشته به منظور بحث و تبادل نظر در مورد بیماریهای مغز و اعصاب در سالن همایشهای صدا و سیما برگزار شد.



این مسابقه بین متخصصان برگزار شد و روزانه به یک نفر از برگزیدگان به قید قرعه جایزه‌ای اهدا شد. این انجمن از این فرصت نیز برای اطلاع رسانی در مورد «نهمین کنگره بین‌المللی صرع» که در مهرماه سال جاری برگزار خواهد شد، استفاده کرد.

معرفی خدمات و ارائه نشریه‌های مختلف هم، از دیگر فعالیتهای انجمن در این کنگره بود.

برگزاری مجمع عمومی عادی سالیانه

انجمن صرع ایران نوبت دوم مجمع عمومی عادی سالیانه خود را به منظور انتخاب بازرس در روز پنجشنبه مورخ ۲۸ اردیبهشت ۱۳۹۱ از ساعت ۱۰ الی ۱۳ در سالن اشراق آموزش و پرورش منطقه ۷ تهران در خیابان دبستان برگزار کرد.



این مجمع که ۹۰ نفر شرکت کننده داشت با حضور دکتر کورش قره گزلی به عنوان رئیس مجمع، بهادر قانع مطلق و بهنام صابری به عنوان ناظرین، زهره مقید به عنوان منشی هیئت رئیسه مجمع و یاسمن سماواتی به عنوان ناظر وزارت کشور رسمیت پیدا کرد. موضوع و دستور جلسه مجمع مذکور ارائه گزارش عملکرد مالی و اجرائی، تعیین خط مشی و برنامه‌های سال جاری و همچنین تصویب بودجه و تعیین حق عضویت سالیانه بود که به وسیله مدیر عامل انجمن (دکتر حمیده مصطفایی) و بازرس انجمن (سهیل پیرایش فر) به سمع و نظر حاضران رسیده و مورد تصویب قرار گرفت. نتیجه مجمع، منجر به انتخاب میثم سبزچهره به عنوان بازرس اصلی و فریده غفوری‌نیا به عنوان بازرس علی‌البدل به مدت یک سال شد.

«طنز خنده بازار» از جشن انجمن صرع سر در آورد.

انجمن صرع ایران به مناسبت میلاد حضرت فاطمه (س) برای اعضای خود جشنی برگزار کرد.



این جشن که ۳۰۰ نفر شرکت کننده داشت با حمایت شرکت زمزم و همکاری تعدادی از هنرمندان از جمله بازیگران «طنز خنده بازار» در تاریخ ۲۱ اردیبهشت در سالن سینمای ایران برگزار شد. این مراسم ساعت ۱۰ صبح به مدت دو ساعت با سخنرانی خانم نسرین نجفی، معاونت رفاهی و مددکاری انجمن صرع آغاز شد. سپس «امید جهان» با اجرای ترانه‌های جنوبی، «علی آرام» با اجرای ترانه‌های آذری، «شهرام زندی» با اجرای آلبوم جدید خود، «گروه موسیقی سنتی» با اجرای ترانه‌های سنتی و «رضا کنکاشی» با تقلید صدا به هنرنمایی در این برنامه پرداختند. هم‌چنین مسابقه‌های مختلفی از قبیل لب‌خوانی ترانه‌ها، آرد و سکه، بلی و خیر و تقلید صدا به وسیله مجری برنامه «وحید مهابادی» اجرا شد. «سیاوش مفیدی» و «پویا تهرانی»، بازیگران برنامه طنز خنده بازار نیز به نشانه حمایت از جامعه مبتلایان به صرع در این برنامه حضور داشتند.

رضایت ۹۹ درصدی شرکت کنندگان از انتخاب باغ گیاه شناسی به عنوان محل اردو

انجمن صرع ایران دومین اردوی سال جاری را در تاریخ ۲۶ اردیبهشت ماه با هدف بازدید از مجموعه باغ گیاه شناسی ملی برگزار کرد. بازدید از این مجموعه که در منطقه آزادشهر واقع در اتوبان تهران - کرج قرار گرفته است، رضایت ۹۹ درصدی شرکت کنندگان را از انتخاب این مکان به همراه داشت.



تجزیه و تحلیل فرم‌های نظرخواهی اردو هم چنین نشان داد که بیش از ۶۰ درصد هزینه اردو را مناسب دیدند، ۴۰ درصد پذیرایی را خوب برآورد کردند و ۶۰ درصد به کارآمدی مسابقه آموزشی رأی دادند.

فاطمه عباسی مسئول روابط عمومی انجمن می‌گوید: ساعت ۹ صبح اردوی ۴۰ نفری انجمن صرع با اتوبوس شهرداری ناحیه ۵ منطقه ۷، با همراهی چهار نفر از کارکنان دفتر به سمت باغ گیاه شناسی حرکت کرد. در بین راه مدیر اداری مالی انجمن، آقای قدسی‌نژاد ضمن خوشامدگویی به اعضا، درباره نحوه برگزاری اردو توضیحاتی داد و از اعضا خواست تا همراهی لازم را با گروه داشته باشند. برگه‌های نظرسنجی در اتوبوس توزیع شد و سپس با کلوچه و آبمیوه از شرکت کنندگان پذیرایی شد. وقتی اتوبوس به باغ گیاه شناسی رسید، یک راهنما برای توضیحات لازم در مورد باغ، همراه اردو شد.

اولین منطقه، مجموعه رویشی هیمالیا بود که به صورت تپه‌های بسیار مصفا مهیا شده بود. از این منطقه به قسمت رویشگاه خزر رفته، که شبیه جنگل‌های شمالی ایران با همان فضا و ساختارهای گیاهی ایجاد شده است. از جمله در این منطقه می‌توان به درخت‌های انار ترش و بلوط و انجیر اشاره کرد. در این منطقه دریاچه مصنوعی تعبیه شده بود که به گیاهان اطراف، ویژگی جنگل مانند می‌داد. مجسمه‌های ساخته شده از گلدان در کنار این دریاچه جلوه خاصی داشتند.

منطقه رویشی زاگرس، منطقه بعدی بود که از آنجا به باغ سیستماتیک و گلخانه رویشی مناطق جنوب وارد شدیم. این باغ منطقه‌ای پر از گل‌های رز به اشکال متنوع بوده، و آبنا‌های بسیار جالبی نیز در آن تعبیه شده بود.

باغ گیاهان پیازی و باغ صخره‌ای و آبشار که بسیار چشم‌نواز بود، نیز از مناطق دیگر بازدید در این تفرجگاه بودند. منطقه رویشی گیاهان ژاپنی نیز با عطر خاص این گیاهان از دیگر مناطق بازدید شده بودند. در طول مسیر بازگشت، باغهای اروپایی با مناظر بدیع، خستگی گروه را از پیاده‌روی دو ساعته، در می‌کردند. گلخانه گیاهان گوشتی در پایان مورد بازدید قرار گرفت.

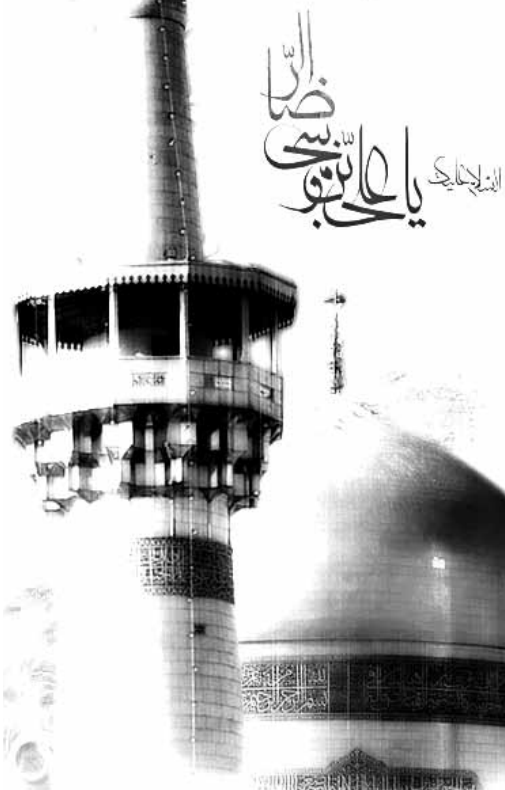
ساعت ۱/۳۰ گروه برای پذیرایی به سالن نهارخوری هدایت شده و پذیرایی شدند. بعد از صرف نهار و نماز، گروه در استراحتگاه خارج محوطه باغ هدایت شده و مسابقه آموزشی برگزار شد. هشت نفر داوطلب برای پاسخگویی به سؤالات آموزشی انتخاب شده و از هر نفر، یک سؤال مرتبط با صرع پرسیده شد. بعد از پاسخ هر فرد، توضیحی درباره آن پرسش برای گروه داده شده و برای همه افراد نیز هدیه‌ای در نظر گرفته شده بود که به ایشان داده شد. برگه‌های نظرسنجی در پایان جمع‌آوری و گروه در ساعت ۱۶ به مقصد تهران به راه افتادند.

سرنوشت

فرزانه کریمی

فریاد زدم و از فرط اشک اصلاً نفهمیدم که چطور خوابم برد. در خواب نگار را دیدم. یک لباس سفید زیبا پوشیده بود و یک مرد روحانی هم کنارش بود، اما صورتش واضح نبود. از نگار پرسیدم: نگار این آقا کیست؟ گفت: این آقا امام رضا(ع) است، آمده تا مرا پیش تو بیاورد، می‌گوید: تو خیلی بی‌قراری می‌کنی. گفتم: خوش به سعادتت که آقا آمده دنبالت، کاش من هم این سعادت را داشتم. انگار دستی بر شانه‌ام قرار گرفت که سنگینی‌اش بیدارم کرد، بوی عطر خاصی به مشام رسید، چه حس عجیبی داشتم. ناگهان پیامکی دریافت کردم، آن را باز کردم، نگار بود. نوشته بود: می‌دانم در حرم امام رضا(ع) هستی. امشب آمدم به دیدنت، خواب بودی، دلم نیامد بیدارت کنم، دستم را روی شانه‌ات گذاشتم، چیزی که از امام رضا(ع) خواستی، به تو داد. حالا دیگر همیشه با هم هستیم و مثل دو تا خواهریم. حدود دو سال از آن موضوع می‌گذرد، اما نگار روز به روز حالش بهتر شده، و ما به کمک خانواده‌هایمان یک بنگاه خیریه به نام امام رضا(ع) تأسیس کردیم.

نگار دختر خیلی آرام و ساکتی بود، آنقدر مورد اعتماد همه بود که اگر کسی درمورد مسئله مهمی مشاوره نیاز داشت، با او در میان می‌گذاشت. ما در عرض دو ماه دوستان خوبی برای هم شدیم، با هم می‌رفتیم و با هم می‌آمدیم. حتی مرخصی‌هایمان را با هم یکی می‌کردیم. شرکت ما یک شرکت فروش لوازم خانگی بود. روزها به همین منوال می‌گذشت و ناگهان ورق برگشت. چند روزی بود که نگار به شرکت نمی‌آمد و وقتی تماس می‌گرفتم، پاسخم را نمی‌داد. نگران شدم. بنابراین به خانه‌شان رفتم، اما باز هم کسی در را به رویم باز نکرد. تا اینکه یک روز کاملاً تصادفی پدرش را دیدم و حالش را جویا شدم. وقتی شنیدم نگار مبتلا به سرطان شده و دکترها جوابش کرده‌اند دنیا به چشمم تیره و تار شد. دیگر هیچ چیزی نفهمیدم. وقتی به هوش آمدم، آقای مستوفی بالای سرم بود. انگار چندین سال پیرتر شده بود. به من گفت: دخترم برای نگار دعا کن. گفتم: آقای مستوفی آخر چرا؟ چرا یکدفعه اینطوری شد؟ او که مشکلی نداشت. آقای مستوفی اشک‌ریزان گفت: نمی‌دانم دخترم، راست می‌گویند که خدا بندگان را گلچین می‌کند. با پدر نگار به بیمارستان رفتم. همین که چشمم به نگار افتاد، دوباره حالم بد شد. نزدیکتر رفتم، سلام کردم، نه این نگار نبود. خدایا چه می‌دیدم نگار نه مو داشت و نه ابرو. صورت و دستانش زرد و رنگ و رو رفته بود. دیگر نتوانستم دوام بیاورم و سیل اشک از دیدگانم فرو ریخت. نگار تکیه زد، دستم را گرفت و صورتم را بوسید. چقدر بوسه‌اش دلنشین بود، گفت: صنم جان ناراحت نباش حتماً تقدیر من این بوده، من اصلاً ناراحت نیستم پس تو هم اشک نریز و فقط برایم دعا کن. همین که از بیمارستان بیرون آمدم، سریع بلیطی تهیه کردم و به راه افتادم. حرم امام رضا(ع) مثل همیشه شلوغ بود. وقتی رسیدم اشک از چشمانم روان شد و امام رضا(ع) را



رابطه بین امیدواری با
معناجویی و افسردگی در
افراد مصروع و مقایسه آن با
افراد غیر مصروع

فاطمه مصطفایی، دکتر آناهیتا
خدابخشی کولایی

چکیده

هدف: این مطالعه با هدف بررسی رابطه امیدواری با معناجویی و افسردگی در افراد مصروع و مقایسه آن با افراد غیر مصروع انجام شده است. روش بررسی: در این مطالعه توصیفی، از بین افراد مصروع مراجعه کننده به انجمن صرع استان گلستان و افراد عادی این استان ۲۰۰ نفر (۱۰۰ نفر مصروع، ۱۰۰ نفر غیر مصروع) نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و از طریق پرسشنامه های امیدواری، معناجویی و افسردگی مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده های حاصل با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و آزمون تی مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: یافته های تحقیق حاکی از وجود رابطه معنادار بین امیدواری با افسردگی و معناجویی با افسردگی، در افراد مصروع و غیر مصروع است. همچنین، رابطه معناداری بین امیدواری با معناجویی در افراد غیر مصروع مشاهده شد، در حالی که، این رابطه بین دو مؤلفه مذکور در افراد مصروع، مشاهده نشد. همچنین، نتایج حاکی از

وجود تفاوت معنادار بین امیدواری با معناجویی و افسردگی در افراد مصروع و غیر مصروع است.

بحث:

در بررسی مشکلات روانشناختی افراد مصروع توجه به امر امیدواری، معناجویی در زندگی و افسردگی بسیار اساسی است. برای داشتن امید و لذت بردن و یافتن معنا در زندگی باید به عواملی که به کاهش افسردگی در افراد مصروع می پردازد توجه کافی کرد.

عزت نفس و مشکلات
رفتاری در نوجوانان دختر و
پسر با اختلال صرع

لیلا اکرمی
مریم داوودی

مقدمه و هدف:

برخی از اختلالات رفتاری به دلیل

ضایعه مغزی ایجاد می شود. صرع اختلال مزمن مغزی است. معمولاً اصلاح مشکلات رفتاری و آموزشی این اختلال، از درمان خود بیماری به مراتب دشوارتر است. هدف از این مطالعه، «عزت نفس و مقایسه مشکلات رفتاری نوجوانان دختر و پسر مبتلا به صرع در شهر یزد» است.

روش تحقیق:

این پژوهش یک مطالعه مقطعی و تحلیلی است. تعداد ۴۲ نفر دختر و ۴۲ نفر پسر مبتلا به صرع در سنین ۱۲-۱۹ به عنوان گروه نمونه در نظر گرفته شد و از چک لیست رفتاری آخن باخ فرم CBCL و پرسشنامه عزت نفس رزنبرگ استفاده شد.

یافته ها:

نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که دختران عزت نفس پایین تری نسبت به پسران دارند و در مقیاسهای اضطراب /



افسردگی ($p = ۰/۰۰۱$)، گوشه‌گیری ($p = ۰/۰۰۲$)، درونگرایی ($p = ۰/۰۰۲$)، نمرات آنها بالاتر بوده و در مقیاس‌های مشکلات توجه ($p = ۰/۰۱۲$)، پرخاشگری ($p = ۰/۰۰۲$) و مشکلات اجتماعی ($p = ۰/۰۰۴$) پسران، نمرات آنها بالاتر بود و بین دو گروه تفاوت معنادار مشاهده شد. در مقیاس‌های شکایات جسمانی، مشکلات تفکر، رفتار بزهکارانه و برون‌گرایی بین دو گروه تفاوت معنادار مشاهده نشد.

نتیجه‌گیری:

نتایج پژوهش نشان داد نوجوانان با اختلال صرع در معرض خطر افزایش مشکلات رفتاری و عزت نفس پایین قرار دارند. بنابراین باید علاوه بر توجه به مسائل بهداشتی و پزشکی این افراد به مشکلات رفتاری و روانی آنها نیز توجه داشت.

تشنج همراه با تب از دیدگاه رازی و علم پزشکی نوین

دکتر سعید چنگیزی آشتیانی،
محسن شمسی، دکتر مجید رمضانی

مقدمه و هدف:

از دیدگاه رازی تشنج ناشی از تب عبارت است از تشنجی که با تب شدید و سوزان، خشک و بدخیم همراه است. این تشنج در شیرخواران پسر و دختر تا رسیدن به سن ۷ سالگی به آسانی رخ می‌دهد. پژوهش حاضر نیز با هدف مروری بر نظریات رازی بر تشنج ناشی از تب در کودکان صورت پذیرفته است.

مواد و روشها:

پژوهش حاضر یک مطالعه مروری است که از طریق جمع‌آوری منابع معتبر فارسی همچون کتاب الحاوی نوشته رازی و برخی پایگاه‌های اطلاعاتی فارسی و لاتین و سایر بانکهای اطلاعاتی موجود در شبکه و همچنین سمینارها و مجلات علمی پژوهشی در زمینه تاریخ پزشکی، اطلاعات جمع‌آوری و به سؤال محوری پژوهش که نظرات رازی در زمینه تشنج ناشی از تب پاسخ داده شده است. در این بررسی متون به نظرات رازی در زمینه علل بیماری، عوامل مساعدکننده، نشانه‌های بیماری، اقدامات لازم در برخورد با بیمار و پیش‌آگهی بیماری اشاره شده است.

یافته‌ها:

رازی از جمله علل تشنج ناشی از تب در کودکان را ضعف عصبی، تغذیه نامناسب و در بزرگسالان علت این بیماری را ابتلا به بیماریهای سختی همچون مننژیت می‌داند؛ برخی از علل مساعدکننده را هوای سرد و مرطوب، تب حاد، بی‌خوابی، گریه و بی‌تابی و یبوست مزاج در کودک می‌داند و نشانه‌های بیماری را حرکات غیرطبیعی چشم‌ها، چرخش زیاد کره چشم و لوچی، نبض تند، کاهش ادرار و تیرگی رنگ پوست می‌داند. برخی از اقدامات لازم را استفاده از شیاف‌ها برای درمان یبوست مزاج و دوری از گرما می‌داند و برای پی‌بردن به پیش‌آگهی بیماری، توجه به ترکیبی از نشانه‌ها

را توصیه می‌کند که نظرات رازی تا حدود زیادی با علم پزشکی نوین همخوانی دارد.

بحث و نتیجه‌گیری:

این مطالعه نشان از اهمیت و شیوع تشنج ناشی از تب در کودکان در زمانهای گذشته و بیشتر ناشی از مراقبتهای نادرست و ابتلای کودک به بیماریهای واگیر و تب‌دار است و از طرفی پشتوانه علمی تاریخ پزشکی ایران در زمینه تشخیص و علت‌یابی این بیماری است.

بررسی میزان آگاهی و نگرش مردم شهر رشت نسبت به بیماری صرع

دکتر مظفر حسینی‌نژاد، بابک
بخشایش، حمیدرضا حاتمان،
مجتبی فروچی، نسیم میرزایی

مقدمه:

صرع یک اختلال شایع نورولوژیک است که به علت نگرش منفی و اعتقادات و اطلاعات نادرست افراد گاهی در جامعه به عنوان یک بیماری مادام‌العمر غیرقابل درمان یاد می‌شود که می‌تواند منجر به انزوای اجتماعی این بیماران شود. هدف از این مطالعه بررسی میزان آگاهی و نگرش مردم رشت درباره بیماری صرع است.

روشها:

در این مطالعه مقطعی توصیفی از طریق مصاحبه حضوری از ۸۲۵ نفر از افرادی که به صورت تصادفی از شهر رشت انتخاب شده‌اند، سؤالات

مربوط به آگاهی و نگرش درباره صرع پرسیده شده و پاسخ افراد ثبت شده است. برای آنالیز نتایج از برنامه spss version ۱۶ استفاده شده است.

یافته‌ها:

۸۲۵ نفر شامل ۴۵۱ زن و ۳۷۵ مرد با میانگین سنی ۳۵/۴ سال در مصاحبه شرکت کردند. ۸۶/۷ درصد افراد قبلاً درباره صرع اطلاعاتی داشتند که بیشتر از طریق رسانه‌های عمومی اطلاعات را کسب کرده بودند. در مجموع ۶۷/۹ درصد از شرکت‌کننده‌ها میزان آگاهی‌شان درباره صرع قابل قبول بود ولی در پاسخ به سؤال کمک‌های اولیه در تشنج غالباً پاسخ گذاشتن چیزی در دهان بیمار و یا از بیمار دور می‌شوم را انتخاب کرده بودند و فقط ۳۹/۲ درصد پاسخ درست داده بودند.

در ارتباط با نگرش به صرع فقط درصد کمی (۵ درصد) نگرش منفی داشتند. اکثراً قبول داشتند که افراد مصروع می‌توانند در جامعه مفید باشند. با این وجود فقط ۳۰/۱ درصد موافق با ازدواج با افراد صرعی بودند. در این مطالعه ارتباط قابل ملاحظه‌ای بین میزان تحصیلات با آگاهی و نگرش به صرع وجود داشت.

نتیجه‌گیری:

با وجود سطح بالای آگاهی و نگرش مثبت جامعه مورد مطالعه ما، در مورد صرع هنوز اطلاعات اشتباه و عقاید نادرست مخصوصاً در ارتباط با کمک‌های اولیه به این بیماران وجود دارد و در کنار اقدامات درمانی

اطلاع‌رسانی و برنامه‌های آموزشی منظم در بهبود کیفیت زندگی این بیماران از اهمیت بسزایی برخوردار است.

صرع و سندرم لاندو کلفنر

ساران حیدری، الهام صیحه‌ای

مقدمه و هدف:

لاندو کلفنر، سندرمی از نقایص زبان درکی و بیانی است که با تشنج‌هایی همراه بوده و شروع آن معمولاً بین سنین چهار تا هفت سالگی، یعنی بعد از یک دوره رشد طبیعی است. به دلیل اینکه که حمله‌های ناگهانی همراه آن دیده

می‌باشد.

روشها:

پایگاه‌های اطلاعاتی Science Direct و Pubmed (سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۰) برای مقالات انگلیسی با استفاده از فهرستی از واژگان کلیدی جستجو شدند. کتاب‌های مربوط به صرع و اختلالات زبانی نیز مورد مطالعه قرار گرفتند.

یافته‌ها:

این سندرم علت مشخصی ندارد و بسیار نادر است. عملکرد شناختی معمولاً آسیب می‌بیند. از داروهای ضد تشنج می‌توان برای کنترل صرع استفاده کرد. اما به نظر نمی‌رسد که دارو به بهبود علائم مربوط به زبان



کمک کند. این سندرم در پسران شایعتر از دختران است.

نتیجه‌گیری:

نقایص برقراری ارتباط، در ۹۴ درصد افراد مبتلا به LKS باقی می‌ماند. معمولاً آموزش ویژه و مداخله برای نقص ارتباطی، ضروری است. هر چه شروع سندرم زودتر باشد پیش‌آگهی بدتر است.

می‌شوند، به آن، عنوان سندرم اطلاق می‌شود. این حمله‌ها موجب زوال عملکرد زبانی می‌شوند که معمولاً به آفازی پایداری منجر می‌شود که اختلال در دستور زبان و نقایص درکی از علائم آن هستند. عملکرد شناختی هم اغلب آسیب‌دیده است. هدف این مطالعه، بررسی اختلالات گفتار و زبان در سندرم لاندو کلفنر

اسامی برگزیدگان مسابقه فصلنامه شماره ۳۴

برگزیدگان مسابقه فصلنامه ۳۴

از میان ۱۴ نفر شرکت کننده در مسابقه، ۹ نفر پاسخ صحیح ارسال کرده بودند که دو نفر به قید قرعه به عنوان برگزیده های مسابقه معرفی می شوند.

۱- فرزانه کریمی ۲- سیدمهدی دهقان

پاسخ مسابقه فصلنامه ۳۵

۱- الف ۲- ج ۳- ب ۴- ب ۵- الف
۶- ج ۷- د ۸- الف ۹- ب ۱۰- ج

مسابقه

۱- اختلالات خلقی به چه دلایلی می تواند در افراد مبتلا به صرع ایجاد شود؟

الف) عوامل فیزیکی

ب) دارو

ج) سرخوردگی ناشی از محدودیتها

د) همه موارد

۲- علائم ناشی از اختلالات خلقی در پاییز و زمستان چیست؟

الف) افسردگی، ناامیدی، افزایش وزن، اشکال در تمرکز

ب) اضطراب، بی خوابی، افزایش وزن، آشفتگی

ج) زیاد خوابیدن، افزایش میل جنسی، اضطراب، کاهش وزن

د) همه موارد

۳- مصرف کدام یک از دانه های خوراکی برای افراد مبتلا به صرع مناسب است؟

الف) جو و برنج

ب) ذرت و برنج

ج) گندم و ذرت

د) یولاف و برنج

۴- چرا مصرف حبوبات به افراد مبتلا به صرع توصیه نمی شود؟

الف) چون درصد گلوتامین زیادی دارند

ب) چون درصد گلوتامین آنها کم است

ج) چون گلوتامین ندارند

د) هیچ کدام

۵- چرا مصرف ویتامین B۶ در مبتلایان به صرع مفید است؟

الف) چون ویتامین B۶ مفید است

- (ب) چون ویتامین B₆ به رشد اعصاب کمک می‌کند
(ج) چون ویتامین B₆ از کارکرد سیستم عصبی مرکزی حفاظت می‌کند
(د) هیچ کدام

۶- نوشیدن آب چه میوه‌ای در کاهش شدت حملات صرع مؤثر است؟

- (الف) انار
(ب) انگور
(ج) پرتقال
(د) سیب

۷- اگر احتمال صدمه سر وجود داشته باشد، بیمار باید از نظر کدام علائم مورد مراقبت قرار گیرد؟

- (الف) دشواری در حفظ هوشیاری
(ب) استفراغ و مشکلات بینایی
(ج) خواب‌آلودگی زیاده از حد
(د) همه موارد

۸- برای شنا کردن کودک مبتلا به صرع رعایت چه نکاتی لازم است؟

- (الف) اجازه شنا کردن به او ندهیم
(ب) صرع او را از مربی شنا پنهان کنیم
(ج) بگذاریم تا به تنهایی شنا کند
(د) جلیقه نجات به او بپوشانیم

۹- خانم‌ها برای باردار شدن از چه زمانی نیاز به درمان با اسید فولیک دارند؟

- (الف) از ابتدای بارداری
(ب) یک ماه قبل و سه ماه اول بارداری
(ج) از ۹ هفتگی بارداری
(د) یک ماه قبل و پنج ماه اول بارداری

۱۰- چه توصیه‌ای برای غلبه بر تنبلی هست؟

- (الف) استراحت کنید
(ب) انگیزه داشته باشید
(ج) به خوبیها فکر کنید
(د) همه موارد

لطفاً پاسخهای خود را حداکثر تا تاریخ ۹۱/۵/۳۰ به واحد پژوهش انجمن صرع ارسال فرمائید.

الف	ب	ج	د	
				۱
				۲
				۳
				۴
				۵
				۶
				۷
				۸
				۹
				۱۰
نام:				
نام خانوادگی:				
آدرس:				
تلفن:				

- دریافت کارت عضویت جدید

بدین وسیله از تمامی عزیزان عضو دعوت می‌شود نسبت به پرداخت حق عضویت سالیانه و ارائه آخرین اطلاعات از نظر هویت شناسنامه‌ای، دارو و آدرس برای صدور کارت جدید به واحد پذیرش انجمن، مراجعه کنند. ارائه هر نوع حمایت و سرویس‌دهی انجمن به اعضا از مورخ ۱۳۹۱/۷/۱ منوط به اعتبار کارت عضویت آنان خواهد بود.

- ثبت نام جلسه‌های آموزشی، مشاوره و اردو

سیاست‌های راهبردی هیئت مدیره و مدیرعامل انجمن، مبنی بر تعامل و مشارکت بیشتر و مطلوب‌تر اعضا در همه ارکان و تصمیم‌گیریها است، که این امر مستلزم ارتقا سطح اطلاعات، دانش و توانمندی آنان است. انجمن در راستای تحقق این هدف، به برنامه‌ریزی برای جلوگیری جلسه‌ها و دوره‌های آموزشی تخصصی، مهارتی، مشاوره فردی و گروه درمانی و همچنین اردوهای یک‌روزه پرداخته است. از متقاضیان دعوت می‌شود برای ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر با مراجعه حضوری و یا تماس تلفنی با شماره تلفن‌های ۳-۸۸۴۶۳۲۷۱ تماس حاصل کنند.

- ثبت نام در کلاسهای مهارتی

واحد آموزش انجمن صرع ایران در نظر دارد به منظور توانمندسازی مبتلایان به صرع، کلاس‌های آموزشی «نقاشی، تکه‌دوزی، کامپیوتر و مهارت‌های ارتباطی» برگزار کند. از علاقه‌مندان به شرکت در کلاس‌های فوق دعوت می‌شود برای ثبت نام با شماره تلفن ۸۸۴۶۹۱۵۳ واحد آموزش انجمن، تماس حاصل کنند.

- افتتاح بخش کار درمانی

بخش کاردرمانی انجمن صرع در محل میدان توحید آماده پذیرش و سرویس‌دهی به اعضای محترم است. در این بخش خدمات کار درمانی برای کودکان کم‌توان ذهنی و اختلالات روانی - اجتماعی برای بزرگسالان ارائه خواهد شد.

متقاضیان می‌توانند روزهای یکشنبه و سه‌شنبه جهت هماهنگی لازم با تلفن ۶۶۴۳۲۱۱۹ تماس حاصل کنند.

متشکرم یعنی: «این کاری است که تو کردی، این احساسی است که من دارم، این نیاز من است که متحقق شد.»
انجمن صرع ایران از عزیزانی که هر یک به نوعی از این مرکز حمایت کرده‌اند، در جدول زیر به ترتیب حروف الفبا، تشکر می‌کند.

دوست عزیز قدردانم از تو	برای این کاری که کردی	نیاز ما که متحقق شد
خانم دکتر احمد بگی	کمک به درمان مددجویان	حمایت و مشارکت با انجمن
آقای احمدی کیا	توزیع صندوق جمع‌آوری کمک	مشارکت با انجمن
خانم اسدی	کمک به توزیع نشریات	مشارکت با انجمن
آقای اسدی آوارسین	توزیع صندوق کمک	مشارکت با انجمن
خانم پور پروین	تهیه کارت هدیه برای مددجویان	حمایت و مشارکت با انجمن
آقای جعفری	کمک به توزیع نشریات	مشارکت با انجمن
خانم جوادی	توزیع صندوق جمع‌آوری کمک	مشارکت با انجمن
آقای خطیبی	کمک به مددجویان	حمایت و مشارکت با انجمن
خانم دوست شاملی	کمک به توزیع نشریات	مشارکت با انجمن
آقای رجبی	کمک به توزیع نشریات	مشارکت با انجمن
آقای رضی	توزیع صندوق جمع‌آوری کمک	مشارکت با انجمن
آقای روشنی	کمک به توزیع نشریات	مشارکت با انجمن
ریاست بنیاد مستضعفان	کمک به مددجویان	حمایت و مشارکت با انجمن
خانم شادمهر شریف	کمک به توزیع نشریات	مشارکت با انجمن
خانم شعبانی	توزیع صندوق جمع‌آوری کمک	مشارکت با انجمن
خانم شگری	کمک به مددجویان	حمایت و مشارکت با انجمن
خانم شهرکی	کمک به درمان مددجویان	حمایت و مشارکت با انجمن
خانم طالبی	تهیه کارت هدیه برای مددجویان	حمایت و مشارکت با انجمن
خانم عباسی	توزیع صندوق جمع‌آوری کمک	مشارکت با انجمن
خانم عبدالهی	کمک به توزیع نشریات	مشارکت با انجمن
خانم عدالت پژوه	توزیع صندوق جمع‌آوری کمک	مشارکت با انجمن
خانم عسگری	کمک به مددجویان	حمایت و مشارکت با انجمن
آقای غنایتی	توزیع صندوق جمع‌آوری کمک	مشارکت با انجمن
خانم قربان پور	کمک به تهیه ارزاق مددجویان	حمایت و مشارکت با انجمن
خانم کاظمی	کمک به توزیع نشریات	مشارکت با انجمن
آقای متوالیان	تهیه کارت هدیه برای مددجویان	حمایت و مشارکت با انجمن
آقای مهندس محمودی	کمک به مددجویان	حمایت و مشارکت با انجمن
آقای مخملباف	کمک به مددجویان	حمایت و مشارکت با انجمن
آقای مددی	تهیه کارت هدیه برای مددجویان	حمایت و مشارکت با انجمن
آقای میرزایی	کمک به توزیع نشریات	مشارکت با انجمن
آقای نورایی	کمک به مددجویان	حمایت و مشارکت با انجمن
خانم یوسفی	کمک به توزیع نشریات	مشارکت با انجمن



سخن آشنا

به نام خدا

سلام، نشریه صرع را فراموش کن. دو ساله شد. نمی‌دانم در این دو سال یعنی در این هشت شماره نشریه از ما راضی بوده‌اید یا نه؟ در این مدت افرادی به ما پیوستند که از آنها تشکر می‌کنم. امیدوارم در سال جدید رضایت شما را فراهم کنیم. «با سپاس»

سردبیر: رضوان سوهانی



در میان همه جلوه‌های خیره‌کننده روح بزرگ فاطمه (س)، آنچه بیش از همه برای من شگفت‌انگیز است این است که فاطمه همسفر و همپرواز روح عظیم علی (ع) است. او در کنار علی (ع) تنها یک همسر نبود، که علی (ع) پس از او همسرانی دیگر نیز داشت، علی (ع) در او به دیده یک دوست، یک آشنای دردها و آرزوهای بزرگش می‌نگریست. از همان آغاز، فرزندان خویش را که از فاطمه بودند با فرزندان دیگرش جدا می‌کند. اینان را بنی‌علی و آنان را بنی‌فاطمه و پیغمبر نیز او را به گونه‌ای دیگر می‌بیند. از همه دخترانش تنها به او سخت می‌گیرد، و از همه بیشتر بر او تکیه می‌کند. او را در خردسالی - مخاطب دعوت بزرگ خویش می‌گیرد. نمی‌دانم از او چه بگویم؟ چگونه بگویم؟

«دکتر علی شریعتی»



صرع را فراموش کن

شماره ۸، سال دوم، ۱۳۹۱

پیوست فصلنامه «صرع و سلامتی»

«اجتماعی - فرهنگی - طنز»

صاحب امتیاز: انجمن صرع ایران

مدیر مسئول: مریم عباسی

سردبیر: رضوان سوهانی

همکاران این شماره:

میثم سبزه‌چهره - رویا سوهانی - یلدا شفیعی

- آرمان عباسی - آرش عیوضی - مهدخت

فیروزنژاد

شماره پیامک: ۰۹۳۸۶۲۰۱۹۴۳

پایگاه الکترونیکی:

Rezvansohani.blogfa.com

پست الکترونیکی:

Mag.abbasi@gmail.com

Rezvansohani@live.com

فهرست:

۱- سخن آشنا

۲- زیر ذره‌بین

۳- مصاحبه

۴- دل‌نوشته‌های دوستان آسمانی

۵- کودکانه



کاریکاتور: سهیلا ناطقی

«هه هه» خوششون میاد. وای! خدا به دادمون برسه کتکه رو خوردیم. البته گفتم که خیلی خوش تیپ و زیبا و جذاب هستند، به خدا گفتم...

آراسته و خوش تیپ و خوش لباسه
تو زندگی یه کمی با کلاسه
انرژی مثبت می ده همیشه
چش نخوره یه گولۀ آتیشه
انتقاداتش بعضی وقتا سیریشه
یه وقتایی کسل کننده می شد
آهنگ مورد علاقه پیش پیشه
دل همه از دست اون ریش ریشه
صبح که می خواد پاشه بره سر کار
هوا هنوز یه کمی گرگ و میشه
دست بنزید همه واسه گل پسر
بچه بشین، بالا و پایین نپر
با صفا و صادق و مهربونه
خودش می گه قدرشونو می دونه
هر کی قبول نداره دستش بالا
دستا پایین، ضایع می شیم رابه را
یه کم شجاع، یه کم زبل، کمی چاق
خوشحال و مهربون و فرزند و قبرا
حرفا شده پشت سرش چل کلاغ
کوشش کجاس؟ اصلا نیستش توی باغ
بیرون بیا قایم نشو تو اطاق
قهر نداره شوخی کردیم بداخلاق
واسه انجمن شده یه پا چلچراغ
بوق گرونه، چراغ دیگر بی چراغ
انگشتر دستش؟ یا که نعلبکی
ساعتشو، مارکش چید؟ ورساچی
موهاش یه وقت مار پیچیه پیچی
یه موقع می ره تو کار قیچی
کچل که نه، موهاش یه کم کوتاهه
اصلا مکه قرتی بودن گناهی؟
سرتاپای لباساشم سیاهه
ندیدی؟ پس سر تو بی کلاهه
همه میگن دست و دلش چه بازه
تو میوه ها شبیه یه پیازه

هنوز یک سال هم نشده که به عضویت انجمن درآمد است، ولی همه او را می شناسند. انسان شناسان دلیل این امر را زودجوشی و نمک پراکنی او قلمداد کرده اند. او پسری است بیست و چهار ساله و قد بلند، و هنگام خنده، گودالی روی گونه او مشاهده می شود. اگر به عکسهای او دقت کنید، در همه آنها یک حالت خاص، توجه شما را به خود جلب می کند، حالتی که به دستهای خود می دهد، او را از دیگران متمایز می کند. اغلب اوقات با لباس مشکی دیده شده است. اما اگر با لباسی با رنگ دیگر او را دیدید، حتماً مادرش لباس های مشکی او را شسته و هنوز روی بند رخت است. متخصصان با دقت در رفتار او، به این نتیجه رسیده اند که در بیشتر مواقع یک ابروی او بالاتر از ابروی دیگرش قرار می گیرد، بخصوص در مواقعی که در حال فکر کردن و یا استراق سمع است. کارشناسان علم ادب در باب او شعری پرمغز سروده اند که می گوید:

ابرو می اندازی بالا بالا

لیک می دانهم سرت شلوغ است به جان خودم
یکی دیگر از خصوصیات منحصر بفرد این موجود نایاب گردنبند اوست که همچون طوقی گردن ستبر او را فرا گرفته است. و یک علامت ورود ممنوع به آن آویزان است. گزارشگران سعی کردند معنی و مفهوم آن را متوجه شوند، بنابراین دلیل آن را از خود او جویا شدند:

گزارشگر: آقای ×، جریان این گردنبندتون چیه؟
آقای ×: هیچی بابا. دیدم بامزه اس انداختمش. واسه خنده! مشکلی داری؟

و گزارشگر موردنظر پس از این مصاحبه دیگر مشاهده نشد. ولی به قول قدما شنونده باید عاقل باشد. چه کسیه؟

فکر کنم دیگر خیلی هاتون حدس زدید، سوژه موردنظر چه کسی است؟ بله، آفرین، نوبتی هم که باشه دیگر نوبت عیوضیه. این روزا هر جا که می ری صحبت عیوضیه. بعله: آرش عیوضی.

ایشان متولد ۶۶/۴/۱۹ هستند و از وجناتشان هم کاملاً معلومه که تیر ماهی هستند. حال چراشو خودتون می تونید برید سرچ کنید. ساکن شهر ری و اصالتاً اهل تبریز - رشته برق صنعتی خوندن و الان هم در همین زمینه مشغول به کار هستند. در ضمن به مکه هم مشرف شده اند و یک برادر و یک خواهر دارند و صمیمی ترین دوستانشون در انجمن آقای فریدخان کاوه هستند.

حالا که همه خصوصیات خویشون را گفتیم، اجازه بدهید خصوصیات یه کمی بدشون را هم بگیم. ایشون اهل شوخی با همه هستند و انصافاً هم شوخی هاشون خیلی بامزه اس. ولی خدا نکند که کسی با ایشون شوخی کنه.... ایشون از واژه

مصاحبه

مریم عباسی
ساعاتی با مسئول دبیرخانه انجمن
صرع ایران



لطفاً خود را به
طور کامل برای
خوانندگان «صرع»
را فراموش کن
معرفی کنید؟
من فاطمه باقری،
متولد آذر ماه ۱۳۴۹،
اهل نیاسر کاشان،
متاهل، دارای یک

فرزند که نامش محمدرضا است (۱۷ ساله)، تحصیلاتم دیپلم و در حال حاضر ساکن کرج و در انجمن مسئول دبیرخانه و امور اداری هستم.

از چه سالی و چگونه وارد انجمن شدید؟
آشنایی من به دلیل بیماری صرع همسر بود و از آنجایی شروع شد که همسر به دلیل انتخاب نادرست شغلش و عدم آگاهی در مورد این بیماری و درمانش دچار مشکلات زیادی شد. قبل از اینکه اولین همایش برگزار شود برای بار اول در درمانگاه شهید اسماعیلی با دکتر نصر یکی از مؤسسان انجمن آشنا شدم و بعد در اولین همایش سال ۱۳۷۵ شرکت کردم. بعد در سال



۱۳۷۶ داخل دفتری که در حال حاضر فعالیت داریم مشغول شدم.
به نظرتان چقدر از موفقیت‌هایی که در زندگی داشتید، سهم تلاش و مداومت بوده و چقدر به خاطر لطف خداوند؟
همه را مدیون لطف و محبت خداوند می‌دانم. یکی از لطف‌هایی که خداوند به من داشته، توفیق انجام وظیفه و کار در این انجمن بوده که نمی‌دانم توانستم از پس آن بریایم یا نه؟
در مقابل این پله‌هایی که خداوند در مقابلتان قرار داده، چه کار کرده‌اید؟
فقط باید شاكرش باشم كه این را هم به نحو شایسته انجام نداده‌ام.

ارتباطتان با خانواده چگونه است؟

به نظر خودم خانواده صمیمی و گرمی هستیم، اما تلاش و مبارزه درونش زیاد است، پسر من را خیلی دوست دارم و عاشقش هستم.

معیار نخست شما برای انتخاب همسران چه بوده است؟
انسانیت.

آرزوی کودکی؟
دوست داشتم دکتر شوم، اما در حال حاضر فقط در کنار دکترها کار می‌کنم، که این هم توفیق بزرگی است. چون از پزشکان انجمن درسهای زیادی گرفته‌ام.

در حد یک کلمه پاسخ دهید؟

غذا: قرمه سبزی

تهران: ترافیک

جمعه: روز عشق

مادر: عشق

انجمن: خانه

فصلنامه: صرع

ازدواج: پایداری

دوست: هدیه

فرزند: قلب تپنده

چه توصیه‌ای به گروه «صرع» را فراموش کن می‌کنید؟

کاری است بسیار جالب، توصیه می‌کنم حتماً کارتان را دنبال کنید، امیدوارم گروه و کار شما گسترش پیدا کند. من اسم قبلی (بی‌خیال صرع) را بیشتر دوست داشتم تا اسم (صرع) را فراموش کن) چون اگر بگوییم صرع بیماری نیست و یک اختلال است بالاخره آن اختلال با تو هست، تو نمی‌توانی فراموشش کنی اما می‌توانی سعی کنی بی‌خیالش شوی و به آن فکر نکنی. چرا مسئولین سعی دارند با بچه‌ها زیاد صمیمی نشوند؟

ما اینجا هستیم تا به اعضای انجمن خدمت کنیم، مطمئن باشید همه ما بچه‌ها را دوست داریم و عاشقشان هستیم. اما من خودم شخصاً همیشه در محیط کار رسمی برخورد می‌کنم.

در زندگی حسرت چه چیزی را می‌خورید؟
روزهای از دست رفته، ولی معمولاً دوست دارم به عقب برگردم.

چه مواقعی دلتنگ می‌شوید؟ در آن موقع چه کار می‌کنید؟
یک‌سری ناهنجاریهایی که در جامعه می‌بینیم برای همه مردم جامعه‌مان دعای خیر می‌کنم.
کلام آخر:

از خوانندگان عزیز می‌خواهم که ما را در کنار خودشان ببینند و بیاوریم با هم و در کنار هم برای پیشرفت انجمن تلاش کنیم.

- با تشکر و سپاس فراوان و آرزوی سعادت و سلامتی.

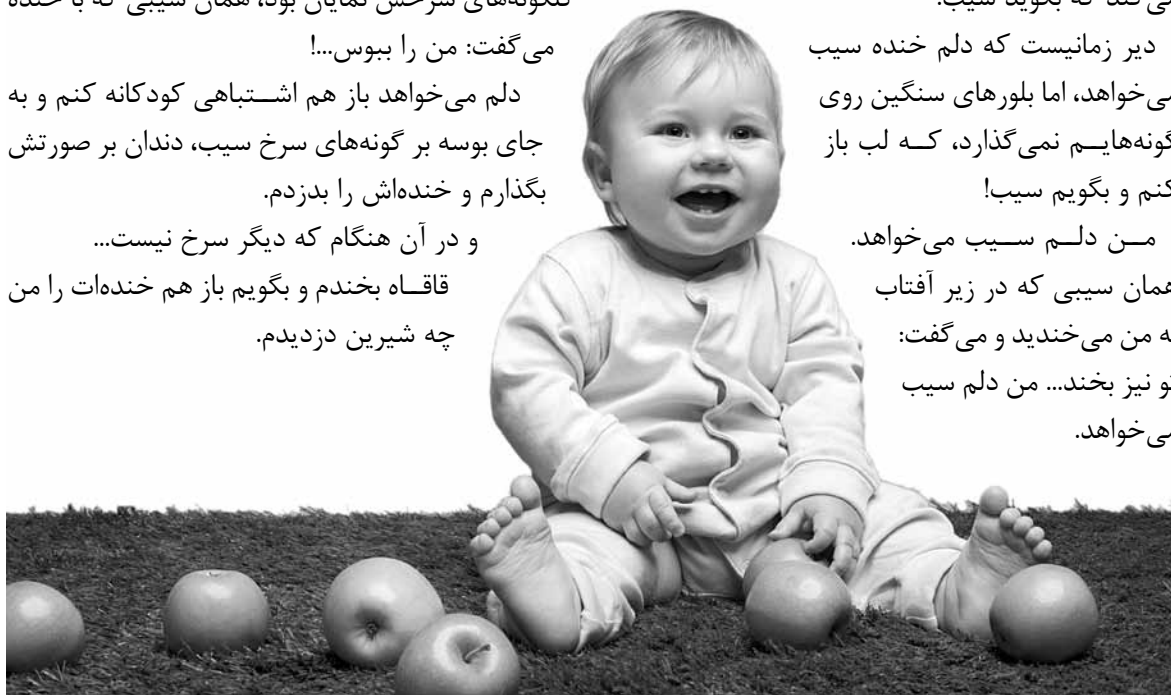
خنده سيب

مهدخت فيروز نژاد



همان سيبی که سرخ می‌درخشید و چشم‌هایم در
گلگونه‌های سرخش نمایان بود، همان سيبی که با خنده
می‌گفت: من را ببوس...!
دلم می‌خواهد باز هم اشتباهی کودکانه کنم و به
جای بوسه بر گونه‌های سرخ سيب، دندان بر صورتش
بگذارم و خنده‌اش را بدزدم.
و در آن هنگام که دیگر سرخ نیست...
قاقاه بخندم و بگویم باز هم خنده‌ات را من
چه شیرین دزدیدم.

نام تو چیست؟ لبخند کودکیست که نجیب لب باز
می‌کند که بگوید سيب.
دیر زمانیست که دلم خنده سيب
می‌خواهد، اما بلورهای سنگین روی
گونه‌هایم نمی‌گذارد، که لب باز
کنم و بگویم سيب!
من دلم سيب می‌خواهد.
همان سيبی که در زیر آفتاب
به من می‌خندید و می‌گفت:
تو نیز بخند... من دلم سيب
می‌خواهد.



میثم سبزچهره

همه اینها یعنی تو هنوز خوبی

لکه‌های سیاه و روشن را ببینی.
پیچ و خم زندگی باعث می‌شود
که تو خوابت نبرد، اگر خوابت برد،
چشم‌هایت بسته شد، پیچ و خم
بیدارت می‌کند. پس خدا را شکر
کن که توی یک جاده پر پیچ و
خم رهات نکرد، اون می‌خواست که
صداش کنی، اون صداتو دوست دارد.
پس صداش کن: خدا، خدا، خدا.

همین ناراحتی که بعضی موقع‌ها
از خودت بدت بیاد، یه نشونه است.
همه اینها یعنی تو هنوز خوبی، قلبت
هنوز پاکه، روحت هنوز آرومه. اگه
اینطوری نبود بی‌خیال می‌شدی.
اگه غمگینی بخاطر این است که
قلب صافت تحمل سیاهی را ندارد.
باید خوشحال باشی. خدا را شکر
کنی که دلت هنوز سفیده و می‌توانی

آهای تو! با توام. چرا ناراحتی؟
استرس داری؟ چرا احساس می‌کنی
هیچی نیستی؟ و هیچ دلیلی برای
ادامه نداری. تو خیلی بزرگی، اون قدری
که حتی نمی‌تونی فکرش را بکنی. این
متن را بخوان تا بهت ثابت کنم.
همین ناراحتی که بعضی اوقات
به خاطر کارهایی که کردی یا
حرف‌هایی که زدی سراغت می‌آد،

خجالت



آرمان عباسی / هشت ساله

و داروهایش را داد تا بخورد. سارا داروهایش را خورد ولی از این کار مادرش خجالت کشید. معلم سارا این صحنه را دید و در زنگ بعد در مورد خوردن سر وقت داروها و سلامتی با بچه‌ها صحبت کرد و گفت که: نباید به خاطر خوردن دارو خجالت کشید. و از او تشکر کرد.



یکی بود یکی نبود غیر از خدا هیچ کس نبود.

سارا مریض بود و دارو می‌خورد، روزی که تعطیلات تمام شد، سارا به مدرسه رفت ولی یادش رفت که داروهایش را ببرد. مادرش متوجه شد که سارا داروهایش را جا گذاشته و همراه خود به مدرسه نبرده، خیلی ناراحت شد و دلش شور افتاد. سریع آماده شد تا داروهای سارا را به او برساند. در راه چند بار نزدیک بود زمین بخورد چون خیلی عجله داشت. سارا باید داروهایش را سر موقع می‌خورد. زنگ ورزش بود سارا با دوستانش ورزش می‌کرد. مادرش با شتاب خود را به سارا رساند و کیسه دارو را از کیفش بیرون آورد و گفت: سارا داروهایت را جا گذاشته بودی

اشک شوق



یلدا شفیعی / شش ساله

مریض بود و باید روزی چند بار دارو می‌خورد و قرص مصرف می‌کرد و همیشه از این موضوع ناراحت بود و به مادرش گله می‌کرد. وقتی آن دختر نشسته روی چرخ را دید از مادرش سؤال کرد و علت آن را پرسید. مادرش با مهربانی گفت: که این دختر به خاطر بیماری که دارد نمی‌تواند روی پاهایش

مریم یک دختر زیبا و بازیگوش بود که هر روز غروب با مادر مهربانش برای بازی به پارک نزدیک خانه‌شان می‌رفت. روزی از روزها وقتی در پارک مشغول بازی بود، یک دختر خوشگل مثل خودش را دید که روی یک صندلی چرخدار نشسته بود و مادرش چرخش را هل می‌داد. مریم خودش