

فهرست

به نام حضرت دوست که هر چه هست از اوست

۱	۱- سخن نخست
	۲- زندگی با صرع
۳	۳-۱ ورزش‌های زمستانی و صرع
۴	۴-۲ صرع و چاقی و فعالیت بدنی متوسط
۴	۴-۳ ولنتاین یا روز جهانی صرع؟
۵	۵-۱ درمان در صرع
۵	۵-۲ ارائه یک مدل هوشمند پیش‌بینی صرع
۶	۶-۱ مقایسه فراوانی و شدت سینдром پیش از قاعده‌گیری در زنان مبتلا و غیر مبتلا به صرع
۶	۶-۲ صرع قاعده‌گیری
۷	۷-۱ دانستنی‌های کودکان
	۷-۲ صرع در کودکان
	۷-۳ آیا می‌دانید؟
۹	۹-۱ فهرست مواد غذایی حاوی کلسیم
	۹-۲ چرا ورزش پینگ‌پنگ برای مبتلایان به صرع توصیه می‌شود؟
۱۰	۱۰-۱ دانش روانشناختی
	۱۰-۲ نقش سخترویی بر کاهش استرس و تنیدگی‌ها
۱۱	۱۱-۱ گزارش تصویری روز جهانی صرع
۱۶	۱۶-۱ خدمات روانشناختی به کنترل حمله‌های تشنج کمک می‌کند
۱۸	۱۸-۱ ایران در رتبه دوم رقابت مسابقه روز جهانی صرع
۲۰	۲۰-۱ از زبان شما
۲۲	۲۲-۱ داستان کوتاه
۲۳	۲۳-۱ معرفی کتاب
۲۴	۲۴-۱ حکایت اشک‌ها و لبخنده‌های سالروز تأسیس انجمن صرع
۲۶	۲۶-۱ نمایش خیابانی روز جهانی صرع در یک قاب بارانی
۲۸	۲۸-۱ گزارش تصویری سیزدهمین کنگره بین‌المللی صرع
۳۰	۳۰-۱ گزارش تصویری روز ملی صرع
۳۱	۳۱-۱ اخبار انجمن
۳۷	۳۷-۱ قدردانی
۳۸	۳۸-۱ پاسخ و اسمای برگزیدگان مسابقه فصلنامه ۵۴
۳۸	۳۸-۲ مسابقه
۳۹	۳۹-۱ ویژه نامه پزشکی
	۳۹-۲ مقاله منتخب
۴۰	۴۰-۱ پژوهش‌های تاره



فصلنامه صرع و سلامتی

(علمی، آموزشی و اجتماعی)

شماره ۵۵، سال چهاردهم، زمستان ۱۳۹۵

صاحب امتیاز: انجمن صرع ایران

مدیر مسئول: دکتر کورش قره‌گزلی

سردیسیر: ویدا ساعی

دبیر سرویس علمی: دکتر غلامرضا زمانی

کمیته علمی و پژوهشی:

دکتر حسینعلی ابراهیمی - دکتر شهرام ابوطالبی
دکتر ناهید اشجع‌زاده - دکتر مسعود اعتمادی فر - دکتر جعفری‌والهی
دکتر پریز بهرامی - دکتر حسین پاکدامن - دکتر پریون بورطاهریان
دکتر امید حسامی - دکتر حسین دلاور کسمایی
دکتر داریوش سوادی اسکویی - دکتر فاطمه صدیق مروستی
دکتر سید شهاب الدین طباطبایی - دکتر مجید غفارپور
دکتر زرین تاج کیهانی دوست - دکتر حمیده مصطفایی
دکتر جعفر مهوری - دکتر داریوش نسبی تهرانی
دکتر احمد نگهی - دکتر سید سهاب‌اله شاشمی فشارکی
همکاران این شماره: زهراء مینی - دکتر محمد باقر حبی
رضوان سوهانی - دکتر احمد شهیدزاده - امین عارف‌خطیبی
زهرا صفاری - سمانه نجارزادگان

صفحه‌آرایی: روناس

طرح جلد: مهرنوش رایجیان

تیار: ۷۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

آدرس: تهران - ابتدای بزرگراه رسالت - نرسیده به خ دبستان

- پلاک ۱۳۵۲ - انجمن صرع ایران - واحد پژوهش - تلفن:

۸۸۴۶۳۲۷۷ - نمبر: ۸۸۴۶۳۲۷۷

پایگاه کترونیکی: www.iraneipi.org

پست الکترونیکی: iranepihealth@gmail.com

چاپ: آینین چاپ تابان

آدرس چاپخانه: خ حافظ، انتهای پل ابوسعید، خیابان فرهنگ

پلاک ۸۵

تلفن چاپخانه: ۰۰۳۴۸۵۴۸۸۰

صرع و سلامتی، در پذیرش یا رد و نیز ویرایش مطالب ارسالی، مجاز است.
مسئولیت صحت یا سقم مطالب به عهده نویسنده‌گان یا منابع مورد استفاده
است.

استفاده از مطالب صرع و سلامتی فقط با ذکر منبع مجاز است.

انجمن صرع ایران و اهداف ملی

۱۴۰۷-۱۳۹۷-۲۵-۲۰۲۳



طرف انجمن با پایه ریزشکان و هنرمندان و بسیاری از افراد علاقه‌مندو دلسوز برگزار می‌شود. با توجه به نگرش مثبت معاونت محترم امور اجتماعی وزارت بهداشت مقدمات تأسیس نمایندگی‌های استان‌های مختلف کشور با پایه نیروهای مردمی فراهم شده که در صورت تحقق این امر می‌توان با شناخت هر چه بهتر و بیشتر آمار بیماران مبتلا به صرع بتوانیم نیازهای کشور را در زمینه پژوهش و درمان و همین طور معضلات اجتماعی این بیماری که در واقع پدیده اجتماعی فراکیری است، شناسایی و بعد برنامه‌ریزی کشوری نماییم.

در حال حاضر با حضور ریاست محترم هیئت مدیره انجمن و همین طور دو نفر از اعضای پژشک و بیمار در استان سیستان و بلوچستان با همکاری و همیاری مستولان دانشگاه‌های علوم پژوهشکی در آن سرزمین، تأسیس نمایندگی انجمن در حال شکل‌گیری است، که امیدواریم در تمام مناطق کشور این اقدامها با مساعدت مردم و مستولان تقویت و مستمر شود.

برای افزایش فعالیت‌های رسانه‌ای، انجمن در حال ساخت فیلم و تیزرهای آموزشی در زمینه‌های مختلف صرع با کمک هنرمندان و دست اندر کاران محاذل هنری است که امید است در آینده شاهد حضور بیشتر و تأثیرگذار انجمن و تعامل بهتر با جامعه باشیم، به طوری که تمامی مردم در مورد این بیماری آگاهی مکفی و لازم داشته باشند.

با توجه به نیاز انجمن به همکاری نیروهای متخصص که هم بتوانند وقت و توانایی‌های خودشان را با انجمن مشارکت نمایند و هم انجمن نیروی مضعاف بگیرد تغییرات در ساختار اجرایی انجمن به وجود آمد و آقای دکتر پرویز بهرامی، متخصص مغز و اعصاب و فلو شبی صرع که از همکاران دلسوز و بسیار خوش فکر و با تلاش انجمن هستند، به عنوان قائم مقام مدیر عامل منصوب شدند تا بتوانیم از نیروی فکری ایشان بیشتر استفاده کنیم و همچنین خانم دکتر فاطمه صدیق مرزوستی، متخصص مغز و اعصاب نیز که از پژشکان تلاشگر و مستول نمایندگی انجمن صرع در بندر عباس بودند؛ به دلایل خانوادگی در تهران مستقر شدند و قبول زحمت فرمودند تا در کسوت معاون آموزشی با انجمن صرع ایران همکاری نمایند، البته لازم است از تلاش‌های آقای دکتر امید حسامی در دوران تصدی تصدی معاونت آموزشی قدردانی نماییم.

به هر حال برای رسیدن به اهداف ارزشمند انجمن صرع ایران راه طولانی در پیش رو داریم که نیاز به افرادی ساعی و دلسوز خواهیم داشت، راهی که علیرغم طولانی و دشوار بودن، لذت بخش و جذاب است زیرا که آینده بسیار زیبایی در افق دارد، پس باید همگان دست به دست هم دهیم و با کوشش خود راه را هموار و هدف را دست یافتنی نماییم.

دکتر کورش قره گزی
مدیر مسئول فصلنامه
مدیر عامل انجمن

فعالیت‌های سازمان‌های مردم نهاد بر پایه رسیدن به اهداف متعدد و برنامه‌ریزی کوتاه و بلند مدت است که برای نیل به این اهداف برخی اوقات مسیو، تغییر مختصی می‌کند. برنامه‌ریزی‌های استراتژیک برای اهداف بلندمدت و بزرگ است و کوشش‌های تاکتیکی برای حل موضوع‌ها و چالش‌های خاص و مورد نیاز کوئامدت خواهد بود.

مهمنترین اهداف انجمن صرع ایران حذف نگرش منفی نسبت به صرع از طرف آحاد جامعه و همین طور کمک به حل مشکل و بیهود بیماران به وسیله ارتقاء سطح آگاهی مردم و شناساندن هر چه بهتر این بیماری به همگان است، به طوری که فرد مبتلا به صرع همانند یک انسان سالم احسان توأم‌نده و نقش‌آفرینی در جامعه داشته باشد و نیازی به همراه داشتن تابلوی بیماری روی خود نداشته باشد. واقعیت این است که علم پیشر از نظر میزان افزایش ترقی‌های بیست ماه، دو برابر می‌شود، یعنی اگر تصویر کنیم که هر قدر علوم انسانی در زمینه‌های مختلف همچون پژوهشی از آغاز تاریخ تاکنون کسب شده باشد از همین الان تا بیست ماه بعد به دو برابر افزایش خواهد یافت. پیشرفت‌های شگفت‌انگیز در زمینه‌های ارتباطات در طی چند سال اخیر چیزی است که تمامی افراد جامعه لمس کرده اند به طوری که هم اکنون فرزندان در زمینه‌های علوم کامپیوتر و ارتباطات از والدین خود به شدت پیشی گرفته‌اند!!

بنابراین اگر انجمن هم بخواهد پا به پای توانایی و علوم بشری خود را پیش‌رو نگه دارد طبیعتاً نیاز به افزایش روز افزون فعالیت در زمینه‌های مختلف علوم و مسائل مربوط به اجتماع دارد. ولی متأسفانه با توجه موانع قانونی از جمله قوانین سازمان تأمین اجتماعی قادر به بکارگیری و همکاری با افراد و نیروهای داوطلب که به طور مستمر اهداف انجمن را به پیش ببرند نیستیم، چون قادر به تأمین هزینه‌های روز افزون انجمن نخواهیم بود. ولی نباید نامید باشیم و همانطور که اعضای محترم می‌دانند با همین بضاعت محدود توانسته‌ایم با همکاری واحد مشارکت مردمی انجمن و افرادی که به مناسبت‌های مختلف به ما کمک می‌کنند در زمان های مقتضی، هماشی‌ها و جشن‌های متعددی برگزار نماییم.

همایش صرع و مدرسه‌های برای بیهود شناخت معلمان نسبت به صرع و کودک مبتلا به صرع در قالب یک همایش یک روزه و با همکاری وزارت محترم آموزش و پرورش برگزار شد. روز ملی صرع برای بزرگداشت و اهمیت صرع و مبتلایان به صرع همه ساله برگزار می‌شود که امسال هم با استقبال بسیار عالی اعضا برگزار شد.

کنگره بین‌المللی صرع که از حدود سیزده سال پیش هرسال برگزار می‌شود امسال هم با استقبال بسیار خوب پژشکان و متخصصان کشور در طی سه روز با ارائه آخرین دستاوردهای پژوهشکی در این زمینه بر پا شده که خوشبختانه به دلیل اهمیت موضوع، ریاست محترم سازمان نظام پژوهشی، جناب آقای دکتر زالی و همیسطور رئیس محترم انجمن مغز و اعصاب کشور، جناب آقای دکتر پاکدامن نیز در این کنگره حضور فعال داشتند که از پوشش رسانه‌ای بسیار گسترده‌ای هم برخوردار بود. روز ۲۵ بهمن ماه مصادف با روز جهانی صرع نیز هر سال از

فعال بودن و تمرین‌های ورزشی در زمان استراحت می‌تواند باعث وجود داشته باشد، همچنانکه برای کمک وجود ندارد.

- مطمئن شوید که مسیر قبل از حرکت و برگشت واضح است و بعد از بهبود حالت روانی، عاطفی و سلامت جسمی فرد شود و برای هر شخصی از جمله افراد مبتلا به صرع مهم است. گاهی اوقات افراد ورزش یا بازی های ورزشی را به دلیل ترس از بدتر شدن تشنج یا آسیب انجام نمی دهند. ورزش های زمستانی مانند سورتمه و تیوب سواری و اسکی
 - انتخاب یک کلاه:
 - کلاه انتخاب کنید که کلاه امداد داشته باشد.

نتخاب یک کلاه :

- یک کلاهی انتخاب کنید که کاملاً به سر احاطه داشته باشد.
 - کلاه نباید خیلی آزاد و راحت باشد.

به صریح: رعایت نکات لازم در هنگام بازی یا ورزش در بیماران مبتلا

- میدان دید را واضح و روشن نگه دارید.
 - عینک اسکی بپوشید.
 - در هنگام اسکی یا بازی با لاستیک برف، واضح بشنوید.
 - پوشیدن لباس مناسب جهت حفاظت بدن در طول ورزش و یا فعالیت بدنی، مثلاً کلاه
 - ممکن است تشنج رخ دهد. بنابراین دستبند هشدار پزشکی ابتلا به صرع را همراه داشته باشید.
 - به مری و وزش بگویید که شما مبتلا به صرع هستید.
 - از پزشک بپرسید که آیا ورزش های زمستانی خاص مانند اسکی و تیوب سواری برای شما مناسب است
 - خود را به خوبی هیدراته نگهدارید و نوشیدنی یا میان وعده مصرف کنید.

فعال بودن و تمرین‌های ورزشی در زمان استراحت می‌تواند باعث بهبود حالت روانی، عاطفی، و سلامت حسمی، فرد شود و برای هر شخصی،

- از جمله افراد مبتلا به صرع مهم است. گاهی اوقات افراد ورزش با بازی های ورزشی را به دلیل ترس از بدتر شدن تشنج یا آسیب انجام نمی دهند. ورزش های زمستانی مانند سورتمه و تیوب سواری و اسکی دویی، بخاطر حمله ای ورزش ها هستند.

محل سو، تمه سواری، را یا دقت انتخاب کنید:

- روی یک تپه بزرگ با یک شیب ملایم برای جلوگیری از برخورد با درختان، بوته‌ها یا دیگر موادی که شیب به یارکینگ، استخر، و یاموقوعیت‌های خطرناک دیگر ختم نمی‌شود.

به کودکان و نوجوانان آموزش دهید برای همیشه این قمه‌انی: اینمن، سه، تمه ۱، دنیا، کنند:

- هرگز سورتمه یا لاستیک را با سر حمل نکنید. همیشه نشسته، رو به جلو.
 - هرگز با سورتمه یا لاستیک در تاریکی یا در طوفان برف نزولید.
 - پوشش ورزشی مناسب انتخاب کنید که در برف بتواند یک سورتمه یا لاستیک را به طور ناگهانی در برف متوقف کند.
 - با سورتمه یا لاستیک به بالا نبایدیرید.
 - هرگز سورتمه را به درختان و یا سنگ‌های بزرگ نبیندید.
 - سورتمه و لاستیک را تنها در مناطق تعیین شده قرار دهید.
 - هرگز سورتمه یا لاستیک را به تنهایی حرکت ندهید، زیرا اگر مشکلی

ورزش‌های زمستانی و صبح

دکتر نسرین شعبانیان
هر امینه (کارشناس پرستاری)



صرع و چاقی

وفعالیت بدنی متوسط

دکتر خدیجه ایران دوست، دانشیار فیزیولوژی ورزشی

ولنتاین یاروز جهانی صرع؟

ویدا ساعی، کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

شب رو به پایان بود، یک نگاهی به تلگرام انداختم. دیدم چند نفری پیرو پیام درخواست تغییر پروفایل روز جهانی صرع، از صرع حمایت کردند. ازشون تشکر کردم بعد مجدداً از بقیه خواستم اگر مایل به تغییر پروفایلشون نیستند، حداقل این پیامو به اشتراک بذارن.

در این میون یکی از همکلاسی هام بهم پیام خصوصی داد که، تو رو خدا خسته شدیم، چه قدر به بیماری های مختلف باید فکر کنیم؟ ول کن بابا.

ابراز تأسف کردم که باعث ناراحتیش شده بودم. گفت: پروفایل یک انتخاب شخصیه.

گفتم: حق با توئه، کاملاً شخصیه.

ازش پرسیدم تو می صرع چیه؟ گفت آره و یک سری اطلاعات ناقص تحويل داد.

بعد پرسیدم تو چه کاره ای؟ خندهید و گفت من روانشناسم. پرسیدم همسرت چه کاره است؟ گفت پرشکه.

گفتم چه قدر خوبه که با درد آدمها بیگانه نیستین اما کارتون سخت تره چون سهم بیشتری برای ارتقاء آگاهی جامعه به عهده دارین.

گفت: آره اگر کسی صرع داشته باشه کمکش می کنیم.

گفتم: عالیه. ولی مگه کسی که صرع داره، کمک لازم داره؟

گفت: آره دیگه بیماره، ممکنه نیاز به کمک داشته باشه.

گفتم: هر کسی ممکنه نیاز به کمک داشته باشه با صرع یا بی صرع! گفت: آخه خیلی ها صرعشون رو پنهان می کنند و حتی حاضر نیستند خودشون در مورد صرع حرفی بزنن.

گفتم: اونها انتخابشون اینه که سهمی در افزایش آگاهی دیگران نداشته باشند هر چند به ضرر خودشونه.

گفت: پس از کسانی که صرع ندارند چه انتظاری داری؟

گفتم: انتظار دارم آگاهانه برخورد کنن چون در مقابل جامعه مسئولن. ضمن اینکه بیماری خبر نمی کنه پشت در هر خونه ای نشسته.

گفت: آره اون هم ما، که هدف حرفة امون همینه.

گفتم: اتفاقاً امسال روز جهانی صرع با روز ولنتاین همزمان شده اما حتی شاید دو درصد از کسانی که ولنتاین رو می شناسن، در

مورد روز جهانی صرع چیزی نمی دونن.

گفت: من که تصمیم گرفتم به سهم خودم برای اطلاع رسانی تلاش کنم.

افزایش شیوع چاقی یکی از مشکلات مهم در سلامت عمومی است. در افراد مبتلا به صرع یکی از جنبه های مهم در حفظ سلامت عمومی، کنترل وزن است. بنابراین هدف از این مطالعه مرواری کنترل وزن به وسیله فعالیت بدنی کنترل شده است.

در این مطالعه مقاله های پژوهشی بین سال های ۱۹۹۵ تا ۲۰۱۶ در خصوص ورزش و صرع و ترکیب بدن مورد بررسی قرار گرفت.

بر اساس این مطالعه تنها نوع خاصی از سندروم ژنتیکی (سندروم پرادرویلی) در مبتلایان به صرع منجر به افزایش وزن می شود. بنابراین اگر صرع به خودی خود باعث

افزایش یا کاهش وزن نمی شود، پس دو عامل مهم یعنی سبک زندگی و داروهای ضد صرع بر تغییر وزن مؤثر هستند. برخی از داروهای ضد صرع مانند والپرووات سدیم و گاباپینتین می توانند باعث افزایش وزن شوند؛ اما با

حفظ سبک زندگی فعال می توان یکی از عوامل مهم در ایجاد چاقی یا آتروفی عضلانی را کنترل کرد. بسیاری از متخصصان افراد مبتلا به صرع را از فعالیت های ورزشی منع کرده و اعتقاد دارند ورزش می تواند منجر به تحریک

شروع حمله های صرع شود. در فعالیت های مبتتنی بر کنترل وزن، برای متابولیسم چربی ها به ویژه در ناحیه شکمی و احشایی فعالیت بدنی باشد متوسط ۵۵-۶۵

درصد، حداکثر ضربان قلب شدت مناسبی است که بر اساس مطالعه ها هیچ اثر تحریکی بر شروع حمله های صرع نشان نداده است. نکته مهم این است که بین تأثیر ورزش حرפה ای که می تواند منجر به خستگی، افزایش استرس، فشارهای جسمانی، آسیب های سر و تغییرهای متابولیکی شدید شود و فعالیت بدنی کنترل شده در افراد مبتلا

به صرع، تقاضت قابل توجهی وجود دارد. از آنجایی که مبتلایان به صرع اغلب با نگاههای اجتماعی و فرهنگی غیر طبیعی در جامعه مواجه هستند، محدودیت فعالیت حرکتی و اضافه وزن و در نتیجه تصویر بدنی نامطلوب می تواند محدودیت های بیشتری را در خصوص یک زندگی سالم و طبیعی برای آنان ایجاد کند.

در نتیجه به نظر می رسد فعالیت های بدنی با کنترل شدت ضربان قلب در حد متوسط می تواند بدون ایجاد عوارض تحریکی شروع حمله ها، باعث کنترل وزن در افراد مبتلا به صرع شود.

ازیابی نتایج درمان جراحی صرع در بیمارستان رضوی مشهد

دکتر محسن آفایی حکاک، دکتر حسین امیری، دکتر سیامک یزدانی
متخصصان مغز و اعصاب بیمارستان رضوی مشهد

سال اول پس از جراحی بدون تشنج بودند ۵۱ بیمار ۸۳/۶ (درصد) نیز در یک سال آخر مطالعه بدون تشنج بودند. ۷۷ درصد بیماران اظهار کردند بعد از جراحی عملکرد شغلی بهتری دارند. ۵۵ درصد از بیماران از بهبود در عملکردهای شناختی خود اظهار رضایت داشتند. در ۲۶ بیمار ضایعه در همیسفر راست و در ۳۵ بیمار ضایعه در همیسفر چپ بود. از نظر

بهبودی کلی داشتند. در نتیجه در صورتی که بیماران با صرع مقاوم به درستی برای جراحی ابی لپسانی انتخاب شوند درصد بسیار بالایی از آنها پس از جراحی بدون تشنج خواهند شد.

فرکانس و شدت حمله ها و همچنین تأثیر آن بر کیفیت زندگی بیماران تحت پیگیری قرار گرفتند. یافته های نشان داد ۶۱ بیمار شامل ۴۳ مرد و ۱۸ زن بررسی شدند که ۵۴ بیمار ضایعه در تمپروال و هفت بیمار ضایعه در فرونتال داشتند. در ۲۶ بیمار ضایعه در همیسفر راست و در ۳۵ بیمار ضایعه در همیسفر چپ بود. از نظر سبب شناسی ۳۱ مورد (۵۰/۸ درصد) اسکلروز هیپوکامپ، ۱۶ مورد (۲۶/۲ درصد) تومور و پنج مورد دیسپلазی (۸/۲ درصد) و بقیه پاتولوژی میکس داشتند. در پیگیری های انجام شده ۴۶ بیمار مورد جراحی صرع (۷۵/۴ درصد) در یک

جراحی صرع یکی از مهمترین درمان ها در بیماران مبتلا به صرع مقاوم به دارو است که اثربخشی آن در مطالعه های متعدد به اثبات رسیده است. این درمان پیچیده و مهم در بیمارستان فوق تخصصی رضوی مشهد به عنوان تنها مرکز شرق ایران در چند سال اخیر ارائه می شود.

در این طرح بیمارانی که از سال ۱۳۸۹ تا ۱۳۹۴ در بیمارستان رضوی تحت عمل جراحی صرع قرار گرفته اند و حداقل شش ماه از زمان جراحی آنها سپری شده است، از نظر عوارض جراحی و کنترل تشنج ها از نظر

ارائه یک مدل هوشمند برای پیش بینی وضعیت بیماران با صرع استاتوس

دکتر مریم پور صادق فرد - متخصص مغز و اعصاب

استریوک بود. همچنین ارتباط واضحی بین سن و پیش آگهی بیماران مشاهده شد. نتیجه نشان داد که در واقع با ارائه عالم و سابقه بیماران مبتلا به صرع استاتوس به این مدل، می توان گفت که چه وضعیتی در انتظار بیمار است تا اگر وضعیت وخیمی برای او پیش بینی شد، اقدامات درمانی بیشتر و حساستری برای وی صورت گیرد، به علاوه، می توان امید به زندگی را نیز برای این بیماران پیش بینی کرد. ضمن اینکه با استخراج قانون از مدل آموزش دیده ANN، علاوه بر پیش بینی پروگنوز، عوامل مؤثر در میزان آسیب های مغزی نیز شناسایی و معروفی شده اند. همانطور که اشاره شد، در تحقیقاتی قبلي، رابطه بین سن بیمار و میزان آسیب های مغزی از طریق روش های آماری کشف شده است؛ اما با این روش ارائه شده روابط دیگری نیز شناسایی شدن، مانند: رابطه میزان آسیب های مغزی با نحوه کنترل تشنج، درمان های قبلی، علت تشنج و سیر بیماری. از آن جایی که بیشتر عوامل شناسایی شده قابل پیشگیری هستند، بنابراین می توان با آگاهی دادن و آموزش های لازم به بیماران، دست اندر کاران پیشگشی و حتی تمامی افراد جامعه، از مرگ و میر و آسیب های مغزی وارد که بسیار جدی هستند، پیشگیری و جلوگیری کرد.

در این مطالعه داده های مورد مطالعه مربوط به بیماران مبتلا به صرع استاتوس از ژانویه ۲۰۱۲ میلادی تا فوریه ۲۰۱۳ میلادی است که در بیمارستان نمازی (جنوب ایران، شیراز) وابسته به دانشگاه علوم پزشکی شیراز بستری شده بودند. این داده ها از طریق پرسشنامه از پرونده بیماران استخراج شده است. روش ANN به دلیل عدم شفافیت و قابلیت تفسیر پذیری به عنوان جعبه سیاه شناخته می شود و روابط موجود در آن برای انسان قابل فهم نیست. از آن جایی که استخراج قوانین دقیق از مدل ANN آموزش دیده، موجب اطمینان بیشتر کاربران سیستم های هوشمند پیشگشی مبتنی بر ANN می شود، در این تحقیق سعی بر آن است تا روابط موجود در مدل آموزش دیده، به شکل قوانین قابل فهم استخراج شوند و عواملی که در پیش بینی دخیل هستند، شناسایی شوند. در نتیجه این تحقیق، روش ارائه شده قادر به دسته بندی و پیش بینی وضعیت بیماران مبتلا به صرع استاتوس با دقت ۷۰ درصد است. بر اساس نتیجه های بیشترین داروی استفاده شده در گروهی که بهبودی داشتند فنی توانین و در گروهی که مرگ و میر داشتند داروهای بیهوشی بود. به علاوه در گروه اول شایع ترین علت صرع استاتوس، قطع دارو و در گروه دوم

صرع استاتوس یکی از شایع ترین بیماری های مغز و اعصاب با عوارض و مرگ و میر بالا است. به همین دلیل، نیاز به یک سیستم هوشمند احساس می شد که بر اساس داده کاوی طراحی شود و بتواند پیش آگهی این بیماران در زمان ترخیص را پیش بینی نماید. به عبارتی با در دست داشتن عالم بیماران مانند: سن، جنس، مدت ابتلاء به صرع، علت ابتلاء به صرع، نحوه درمان بیمار مبتلا به صرع در گذشته، وجود سابقه فامیلی ابتلاء به صرع، نوع استاتوس، علت استاتوس، نحوه کنترل استاتوس، مدت زمان بستری در بیمارستان و اطلاعاتی از این قبیل و با به کار گیری روشی هوشمند و دقیق بتوان به پیش بینی وضعیت نهایی این دسته از بیماران پرداخت. یکی از دقیق ترین و قابل اعتماد ترین تکنیک های داده کاوی، شبکه نورونی مصنوعی (ANN) است. اکثر تحقیق های مبتنی بر روش های هوشمند در رابطه با بیماری فوق، شامل کار بروی سیگنال های تست EEG است و تا جایی که جست وجو انجام گرفت، تحقیقی مبتنی بر روش های هوشمند و استفاده از عالم اولیه بیماران یافت نشد. مدل ارائه شده در قالب یک برنامه پیشگشی هوشمند ارائه شده است که می تواند به عنوان ابزاری در مراقبت درمانی ویژه از این بیماران به کار گرفته شود.

مقایسه فراوان و شدت سندروم پیش از قاعده در زنان مبتلا و غیر مبتلا به صرع

مرجان همتیان
کارشناس ارشد پرستاری و مامایی

صرع قاعده‌گی

دکتر مجتبی خزایی
متخصص مغز و اعصاب

صرع بیماری است که خاصیت پیش‌بینی پذیری ندارد. اما در مواردی می‌تواند در دوره‌های خاصی رخ دهد. از جمله این موارد می‌توان به صرع قاعده‌گی یا کاتامینال اشاره کرد. کلمه کاتامینال یعنی ماهیانه که ریشه آن یونانی است و در سال ۱۹۸۸ این اصطلاح کاتامینال شناخته شده است. اما مکانیسم ایجاد آن؛ و مهمتر از آن درمان این گونه صرع‌ها همچنان مبهم است. تعریف صرع قاعده‌گی بروز دو برابر یا بیشتر صرع در ارتباط با قاعده‌گی است.

صرع قاعده‌گی در سه فاز خاص اتفاق می‌افتد:

- درست قبل از قاعده‌گی که از سه روز قبل تا سه روز بعد از عادت ماهیانه محسوب می‌شود.
- در فاز تخمگذاری که در میانه سیکل می‌باشد.

- در فاز لوتیال در مواردی که تحمل گذاری اتفاق نمی‌افتد.

شیوع صرع قاعده‌گی در مطالعات مختلف، متفاوت بوده است و از ۱۰ درصد تا ۸۰ درصد متغیر است. ۳۰ درصد از زنان مبتلا دچار صرع مقاوم هستند. درمان‌های متفاوتی مطرح شده است که می‌توان به کلونازپام، کلوبازام، لاموتوریزین، استاتازولامید و از همه مهمتر پروژسترون و هورمون‌ها اشاره کرد.

علت تأکید روی پروژسترون ناشی از خاصیت ضد صرعی آن است که برخلاف استتروژن است. به دلیل شیوع بالای این نوع صرع لازم است پزشکان با آن آشناشی بیشتری داشته باشند و مورد ارزیابی و درمان دقیق قرار گیرند.

صرع یکی از رایجترین بیماری‌های عصبی است. محققان معتقدند که عملکرد محور هیپوفیز، هیپوتalamوس، تخدمان و سیستم اندوکرین در زنان مبتلا به صرع تغییر می‌یابد و باعث بروز برخی از اختلال‌های قاعده‌گی می‌شود. این مطالعه با هدف تعیین و مقایسه فراوانی و شدت سندروم پیش از قاعده‌گی در زنان مبتلا و غیر مبتلا به صرع در شهر تهران در سال ۱۳۹۵ انجام شد. روش بررسی این مطالعه به شکل مقطعی- مقایسه‌ای و بر روی زن ۱۸-۳۵ سال مبتلا و غیر مبتلا به صرع به روش نمونه گیری مستمر انجام شد. از پرسشنامه سندروم پیش از قاعده‌گی ۲۰۰۵ برای تعیین سندروم پیش از قاعده‌گی طی دو ماه متولی استفاده شد.

یافته‌های نشان داد فراوانی سندروم پیش از قاعده‌گی در دو گروه مبتلا و غیر مبتلا به صرع اختلاف آماری معنی داری داشت. ولی میانگین شدت سندروم پیش از قاعده‌گی در دو گروه تفاوت معنی داری نداشت. همچنین بین سندروم پیش از قاعده‌گی و اختلال‌های هیجانی از جمله اضطراب و استرس اختلاف معنی داری وجود داشت. نتایج حاصل از این مطالعه نشان داد که سندروم پیش از قاعده‌گی در افراد مبتلا به صرع از فراوانی نسبتاً بالاتری برخوردار است. در نتیجه یکی از ملاحظات اصلی در زنان مبتلا به صرع در سنین باروری، توجه ویژه

و برنامه ریزی در زمینه اختلال‌های قاعده‌گی از جمله سندروم پیش از قاعده‌گی است.





صرع در کودکان

دکتر احمد شهیدزاده

معاینه‌ها و آزمایش‌ها

پزشکی که معاینه‌ها را انجام می‌دهد و آزمایش‌ها را درخواست می‌کند:
- از کودک شما ساخته پرشکی و خانوادگی را به طور مشروح می‌پرسد.

- در مورد حملهٔ تشنجم سوال می‌کند.
معاینهٔ فیزیکی از کودک شما انجام می‌دهد، شامل معاینةٔ مفصل از مغز و سیستم عصبی. معاینهٔ کننده یک نوار مغزی EEG (الکتروآسفالوگرام) را درخواست می‌کند تا فعالیت الکتریکی مغز را کنترل کند. این تست اغلب هر گونه فعالیت الکتریکی غیر طبیعی را در مغز نشان می‌دهد. در بعضی از موارد، این تست ناحیه‌ای از مغز که تشنجم‌ها در آن شروع می‌شود را نشان می‌دهد. مغز ممکن است بعد از یک تشنجم با بین تشنجم‌ها طبیعی به نظر برسد. برای تشخیص دادن صرع یا برنامه‌ریزی در جهت انجام جراحی صرع، کودک شما ممکن است نیاز داشته باشد به:

- پوشیدن یک وسیلهٔ ثبت کننده EEG برای چند روز در حین فعالیت‌های روزانه - ماندن در بیمارستان برای اینکه فعالیت مغزی را بتوان در دوربین ویدئویی (video EEG) مشاهده کرد

فردي که معاینه‌ها را انجام می‌دهد ممکن است آزمایش‌های دیگر را درخواست کند:
● آزمایش‌های خون شامل:

- قند خون
- شمارش کامل سلول‌های خونی
- آزمایش‌های بررسی عملکرد کلیه
- آزمایش‌های بررسی عملکرد کبد

موارد، تشنجم تبدیل بر این نیست که کودک صرع داشته باشد.

نشانه‌ها

نشانه‌ها از یک کودک تا کودک دیگر با هم تفاوت دارند. بعضی از کودکان ممکن است فقط خیره شوند. کودکان دیگر ممکن است شدیداً دچار لرزش شوند و هوشیاریشان را از دست بدeneند. حرکات یا نشانه‌هایی که تشنجم ممکن است به ناحیه‌ای از مغز که درگیر شده است، بستگی داشته باشد.

فردي که مراقبت از سلامتی کودک شما را بر عهده دارد می‌تواند در مورد نوع خاص تشنجم که کودکتان دارد با شما صحبت کند:

- تشنجم انسانی: خیره شدن
- تشنجم‌های تونیک-کلونیک ژنرالیزه: تمام بدن را درگیر می‌کند، و شامل اورا، سفتی عضله‌ها و از دست دادن هوشیاری است.
- تشنجم پارشیال: بسته به این که تشنجم در کدام ناحیه از مغز شروع شود، می‌تواند هر کدام از نشانه‌هایی که قبلًا توضیح داده شدند را ایجاد کند.

در بیشتر مواقع تشنجم مشابه تشنجمی است که دفعه قابل اتفاقد است. بعضی از کودکان قبل از تشنجم یک احساس عجیب و غریب دارند. این احساس‌ها می‌توانند به صورت سوزن سوزن شدن، استشمام بوی بدی که واقعاً در آنجا وجود ندارد، احساس ترس یا اضطراب بدون دلیل یا داشتن احساس چیزی که قابل اتفاق افتاده است؛

باشد که او را نامیده می‌شود. تشنجم یا صرع وجود داشته باشد.

صرع یک بیماری مغزی است که طی آن فرد در طول زمان دچار تشنجم‌های مکرر می‌شود. تشنجم یعنی تغییرناگهانی فعالیت الکتریکی و شیمیایی در مغز. یک تشنجم تنها، که مجدداً اتفاق نیافتد، صرع نیست.

علت‌ها

صرع ممکن است به علت یک بیماری مغزی یا صدمه دیدن مغز ایجاد شود؛ یا این که علتی برای آن پیدا نشود.

- علت‌های معمول صرع عبارتند از:
 - صدمه دیدن مغز در اثر ضربه
 - تخریب مغز یا ایجاد جراحت در مغز بعد از عفونتها
 - تقیمهای دوران جنینی که مغز را درگیر کرده باشند
 - صدمه دیدن مغز که در حین تولد یا زدیک به دنیا آمدن اتفاق بیفتند
 - بیماری‌های متابولیک که هنگام تولد وجود داشته باشند (مثل فنیل کتونوری)
 - تومورهای خوش خیم مغزی، که غالباً بسیار کوچک هستند
 - عروق خونی غیرطبیعی در مغز
 - سکته مغزی
 - سایر بیماری‌هایی که باعث تخریب مغز یا وارد آمدن صدمه به آن می‌شوند
- تشنجم‌ها معمولاً بین سنتین پنج تا ۲۰ سالگی شروع می‌شوند، ولی ممکن است در هر سنی اتفاق بیفتد. ممکن است سایه خانوادگی تشنجم یا صرع وجود داشته باشد.
- تشنجم تبدیل تشنجمی است که در اثر تب کردن در یک کودک ایجاد می‌شود. در اغلب

- بررسی مایع نخاعی
- آزمایش‌هایی برای بررسی بیماری‌های عمومی
- سی تی اسکن یا ام آر آی سر غالباً انجام می‌شوند، تا علت مشکل و محل آن در مغز پیدا شود. در موارد خیلی کمتری، اسکن PET مغز مورد نیاز است تا برنامه‌ریزی در جهت جراحی انجام شود.

درمان

درمان صرع شامل موارد زیر است:

- داروها
- تغییر سبک زندگی
- جراحی

در صورتی که صرع کودک شما به علت یک تومور، عروق خونی غیر طبیعی، یا خونریزی در مغز ایجاد شده باشد، ممکن است به جراحی نیاز داشته باشد.

داروهایی که برای جلوگیری از تشنج مورد استفاده قرار می‌گیرند، داروهای ضد تشنج یا صرع نامیده می‌شوند. این داروها ممکن است تعداد تشنج‌های آینده را کم کنند. این داروها به صورت خواصی مصرف می‌شوند.

نوع دارویی که تجویز می‌شود به نوع تشنجی که کودک شما به آن مبتلا است، بستگی دارد. ممکن است نیاز باشد که دوز دارو در طول زمان تغییر داده شود.

فردی که دارو را تجویز می‌کند، ممکن است آزمایش‌های معمول خون را درخواست کند تا عوارض جانبی دارو را کنترل کند.

همیشه اطمینان حاصل کنید که کودکتان دارویش را به موقع و همان طور که تجویز شده مصرف می‌کند. فراموش کردن یک دوز دارو می‌تواند باعث شود کودک شما تشنج کند. به هیچ وجه سرخود دارو را متوقف نکنید یا آن را تغییر ندهید. ابتدا با تجویز کننده دارو صحبت کنید.

بسیاری از داروهای ضد صرع می‌توانند سلامت استخوانی کودک شما را به خطر بیندازند. با فردی که از کودک شما مراقبت می‌کند در مورد این که کودکتان به ویتمین‌ها و سایر مواد کمکی نیاز دارد یا خیر صحبت کنید. صرعی که بعد از امتحان کردن تعدادی از داروهای ضد تشنج به خوبی کنترل نشده است به عنوان "صرع مقاوم به دارو" نام می‌گیرد. در این مورد، پژوهش ممکن است توصیه به انجام جراحی کند تا:

- سلول‌های غیر طبیعی مغز که تشنج را ایجاد می‌کنند برداشته شوند.
- یک وسیله تحریک کننده عصب و اگ (VNS) جاگذاری شود. این وسیله شبیه به

داخل ریه‌ها در حین تشنج، که می‌تواند ذات ریه ناشی از اسپیراسیون ایجاد کند

- صدمه دیدن در اثر افتادن، ضربه‌ها، یا گاز گرفتن خود فرد در حین تشنج
- نامنظم شدن ضربان قلب
- تخریب دائمی بافت مغز (سکته مغزی یا سدمه‌های دیگر)
- عوارض جانبی داروها

چه موقع باید با افراد حرفه‌ای در مسائل پزشکی تماس گرفت؟

در این موارد با تلفن اورژانس تماس بگیرید:

- اولین باری که کودکتان دچار تشنج شده باشد

● تشنج در کودکی که دستبند طبی ID به دست نداشته باشد (که حاوی توصیه‌های است که توضیح می‌دهند چه کاری باید انجام داد)

در صورتی که کودک شما سایقةٰ تشنج را داشته باشد، در هر کدام از وضعیت‌های اورژانسی زیر با ۱۱۵ تماس بگیرید:

● تشنج طولانی تر از تشنج‌های باشد که کودک به طور معمول داشته، یا کودک تعداد غیر معمولی از تشنج‌ها را داشته باشد

● کودک در طول چند دقیقه دچار تکرار تشنج شود

● کودک دچار تشنج‌های مکرری شود که در آن هوشیاری یا رفتار طبیعی بین تشنج‌ها نداشته باشد (استاتوس صرع)

● کودک در حین تشنج دچار صدمه شود

● تنفس کودک دچار مشکل شود

در صورتی که کودکتان این نشانه‌های جدید را بروز داد، با پژوهش او تماس بگیرید:

● تهوع یا استفراغ

● راش

● عوارض جانبی داروها مثل خواب آلودگی،

یا قراری، یا گیجی

● لرزش یا حرکات غیر طبیعی، یا مشکلاتی در همراهی

● حتی در صورتی که کودکتان بعد از توقف تشنج، طبیعی باشد با پژوهش او تماس بگیرید.

پیشگیری

راه شناخته شده‌ای برای پیشگیری از صرع وجود ندارد. مناسب بودن رژیم غذایی و خواب ممکن است شناسن تشنج را در کودکان مبتلا به صرع کاهش دهد.

خطر صدمه دیدن سر را در حین فعالیت‌های پر خطر کاهش دهد. این کار احتمال صدمه به سر را کاهش می‌دهد؛ وارد شدن صدمه به سر، خود می‌تواند منجر به تشنج و صرع شود.

یک پیش میکر قلبی است. این وسیله می‌تواند به کاهش تعداد تشنج‌ها کم کند.

● به بعضی از کودکان رژیم غذایی خاصی برای پیشگیری از تشنج داده می‌شود. رایج‌ترین این رژیم‌ها، رژیم غذایی کتوژنیک است. یک رژیم غذایی که کربوهیدرات‌کمی داشته باشد، مثل رژیم اتنکنز (Atkins)، نیز ممکن است مفید باشد. مطمئناً قبل از امتحان کردن این رژیم‌ها باید با پژوهش کودکتان مشورت کنید.

صرع در اغلب موارد یک بیماری مدام

ال عمر یا مزمن است. مواردی که در کنترل صرع اهمیت دارند، عبارتند از:

● مصرف کردن داروها

● رعایت کردن نکات ایمنی، مثل هرگز به

نهایی شنا نکردن، اینم کردن خانه در برابر افتادن و مواردی از این قبیل

● کنترل کردن بیماری‌های دیگر

● کنار آمدن با این سبک زندگی یا پرداختن به موضوعات طبی در خانه نوعی چالش است.

گروههای حمایت کننده

غالباً از طریق پیوستن به یک گروه حمایتی، می‌توان به تحمل استرس مراقبت از کودکی که مبتلا به صرع است کم کرد. در این گروه‌ها، اعضای گروه تجربه‌ها و مشکلاتشان را با هم به اشتراک می‌گذارند.

پیش آگهی

اغلب کودکان مبتلا به صرع زندگی طبیعی دارند. انسواع خاصی از صرع کودکان

با افزایش سن بدتر می‌شوند، یا بهمود پیدا می‌کنند؛ که معمولاً در اواخر دوره نوجوانی

یا در دهه دوم زندگی اتفاق می‌افتد. در صورتی که کودک شما چند سالی فاقد تشنج

باشد، پژوهش وی ممکن است داروهای او را متوقف کند.

برای بسیاری از کودکان، صرع یک بیماری مادام عمر است. در این موارد، لازم است داروها ادامه پیدا کنند.

کودکانی که دچار بیماری‌های تکاملی ایجاد

کننده صرع هستند، ممکن است در تمام طول اطلاع بیشتر در مورد بیماری، باعث می‌شود

بهتر از صرع کودکتان مراقبت کنید.

عوارض احتمالی

عوارض ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- مشکل در یادگیری
- فرو دادن غذا با تراز همراه با تنفس به

آیا می‌دانید؟

فهرست مواد غذایی حاوی کلسیم

تهیه و تنظیم: مهدی افشاری

نوع ماده غذایی	مقدار کلسیم (میلی گرم)	مقدار	نوع ماده غذایی	مقدار کلسیم (میلی گرم)	مقدار
بونه خشک	۲۶۲۸	۱۰۰ گرم	شیر پر چرب	۲۹۱	۱ لیوان
جعفری	۲۰۳	۱۰۰ گرم	شیر کم چرب	۲۹۸	۱ لیوان
برگ و ساقه شلغم پخته	۱۸۴	۱۰۰ گرم	شیر بدون چربی	۳۰۳	۱ لیوان
نعناع	۲۰۰	۱۰۰ گرم	ماست کم چرب	۴۱۵	۱ لیوان
برگ تریچه	۱۸۲	۱۰۰ گرم	پنیر بلغار	۱۲۴	۳۰ گرم
کلم برگ خام	۴۹	۱۰۰ گرم	پنیر تبریز	۱۰۶	۳۰ گرم
برگ چغندر خام	۱۱۹	۱۰۰ گرم	پنیر لیقوان	۱۳۲	۳۰ گرم
باقلاء سبز رسیده و خشک	۱۰۴	۱۰۰ گرم	کشک	۴۳۰	۱۰۰ گرم
تروب سیاه	۶۴	۱۰۰ گرم	ماست کیسه‌ای	۲۶۵	۱۰۰ گرم
ریواس خام	۹۶	۱۰۰ گرم	قره قروت	۲۸۲۵	۱۰۰ گرم
نخود فرنگی سبز خام	۶۲	۱۰۰ گرم	بادام بو داده و بانمک	۲۳۵	۱۰۰ گرم
لوبیا سفید، خشک، خام	۱۴۴	۱۰۰ گرم	کنجد پوسٹ کنده شده	۱۱۰	۱۰۰ گرم
لوبیا چیتی، خشک، خام	۱۲۵	۱۰۰ گرم	پسته	۱۴۰	۱۰۰ گرم
لوبیا سویا، دانه رسیده خام	۲۲۶	۱۰۰ گرم	فندق	۲۰۹	۱۰۰ گرم
نخود، خشک، خام	۱۵۰	۱۰۰ گرم	تخمه آفتابگردان	۱۲۰	۱۰۰ گرم
شکلات شیری ساده	۲۲۸	۱۰۰ گرم	گردو	۹۹	۱۰۰ گرم
انجیر خشک	۱۲۶	۵ عدد متوسط	ماهی کنسرو شده بدون روغن	۴۳۷	۱۰۰ گرم
پرتقال تازه	۵۶	۱ عدد متوسط	ماهی کنسرو شده با روغن	۳۵۴	۱۰۰ گرم
کشمش خشک	۶۲	۱۰۰ گرم	خاویار استریوئن	۲۷۶	۱۰۰ گرم
زیره	۱۰۸۰	۱۰۰ گرم	میگوی خام	۶۳	۱۰۰ گرم
زیتون سبز	۹۰	۱۰۰ گرم	اسفناج خام	۹۳	۱۰۰ گرم
زیتون سیاه	۷۷	۱۰۰ گرم	برگ مو	۹۳۶	۱۰۰ گرم



- از درد کمر و زانو جلوگیری می‌کند.
- از بیماری‌های شناختی و مشابه جلوگیری می‌کند.
- همه افراد در هر سنی می‌توانند به این ورزش پردازند.
- جزو ورزش‌هایی است که از ابتدا زن و مرد در آن فعالیت دارند.
- تمرکز و سرعت عمل و عکس‌العمل را بالا می‌برد.
- یکی از چند ورزشی است که دو نیمکره مغز در آن فعال هستند و نیاز به فعالیت همه جانبه مغز دارد.
- پس از فوتbal پر طرفدارترین ورزش است.
- برخورد فیزیک ندارد و تنفس در این ورزش پیش نمی‌آید.
- از بیماری آزمایم جلوگیری می‌کند.

این ورزش‌ها مهم است. (برای رسیدن به نتیجه مناسب تمرین‌های فشرده، سنگین، کار با وزنه در حین مسابقه نیز فشارهایی مثل استرس وجود دارد. محیط وسیع برای تمرین و مسابقه می‌خواهد و تحرک بدن با ورزش پینگ‌پنگ اکثر حرکات (حین تمرین و مسابقه) توان به حرکات سنگین و وزنه نیست و همچون ورزش‌هایی شبیه تیر اندازی با کمان و نیز رزمی پر هزینه نیستند.

ویژگی‌های پینگ‌پنگ در مقایسه با سایر ورزش‌ها:

- نیاز به فضای کم برای تمرین دارد و با وسایل ارزان می‌توان پیشافت نمود.
- ورزشی پر تحرک، مهیج و نشاط آوراست و به اعتماد به نفس افراد کمک می‌کند.

بر اساس تحقیق‌های دکتر ساویا متخصص مغز و اعصاب، هر تمرینی که سبب افزایش میزان پمپ کردن خون از قلب شود، سبب کاهش خطر ابتلا و کند شدن روند اختلال‌های شناختی و زوال عقل می‌شود. ورزش‌های هوایی سبب کاهش اضافه وزن نیز می‌شود. صرف نظر از ورزش‌های پر خطر (رشته‌های رزمی، اسکی، پرورش اندام) که می‌تواند آسیب‌های بی‌شماری را برای ورزشکار داشته باشد، سایر ورزش‌ها نیز کم و بیش مستثنی نیستند. به عنوان مثال ا نوع ورزش‌های (دو) پرتاپ‌ها، پرش‌ها، شنا، قایقرانی، ژیمناستیک، هاکی (یخ و چمن) و فوتbal، به دلیل ماهیت ورزش، نیازمند قوای جسمانی قوی است. در نتیجه، نیازمند تمرین‌های سخت است. همچنین زمان در

چرا ورزش پینگ‌پنگ برای مبتلایان به صرع توصیه می‌شود؟

فاطمه باقری - مسئول حوزه ورزش انجمن صرع ایران



نقش سخت رویه بر کاهش استرس و تنیدگی‌ها

دکتر محمد باقر حبی

روانشناس و مسئول مرکز مشاوره آفت‌تابگردان

دانش
روانشناسی

- حمایت‌های مالی نیز در برخی موارد می‌تواند از شدت فشار بکاهد.

- یکی دیگر از راههای مقابله با فشار به وجود آوردن انتباختگی است. با ایجاد نگرش مثبت در خود نیز می‌توانیم خیلی از رویدادها را انگ فشار نزنیم.

بی‌گمان زیربنایی بخش بزرگی از بیماری‌های جسمی و پریشانی‌های روانی، میزان تحمل فشار روانی و ناتوانی فرد برای مقابله با آن است. هر چند بسیاری از شغل‌های امروزی فشار روانی رانیز همراه خود دارد، اما دست اندک کاران آن می‌دانند چگونه با چنین فشارهای تنفس زایی مقابله کنند و با وجود محركهای فشار زایی که در کار روزانه با آن روبرو می‌شوند، می‌دانند چگونه از آثار زیان آور آن دوری گرینند. اما برخی افراد شاغل بدین اندازه توانایی یا امکان لازم برای مقابله یا فرار از محركهای تنفس زایان را ندارند و همواره در معرض این محركهای هستند. چنین افرادی که این رفتاری نشان می‌دهند.

سخت رویی و تیپ‌های شخصیتی

بی‌گمان زیر بنایی بخش بزرگی از بیماری‌های جسمی و پریشانی‌های روانی میزان تحمل فشار روانی و ناتوانی فرد برای مقابله با آن است. هر چند بسیاری از شغل‌های

برخورد با واقعیت است: باید هر رویدادی را که اتفاق می‌افتد بپذیریم و پس از پذیرش درآن پدیده به دنبال حکمت و مصلحتی باشیم و

روی موضوع بدمین صورت بینگیریم که چگونه از آن اتفاق به صورت مثبت بهره برداری کنیم. یعنی همه چیز می‌تواند به یک فرصت تبدیل شده و قابل استفاده باشد. اگر انسان نتواند

واقعیتها را بپذیرد و از آن در جهت مثبت استفاده کند، دچار حالتی می‌شود که اصطلاحاً به آن تحلیل‌رفتگی یا به اصطلاح عامه بریده می‌گویند. عالم تحلیل‌رفتگی عبارتند از احساس از دست دادن کنترل کارها، عدم علاقه، نداشتن احساس خوبی از کار و شغل خود، بها ندادن به کار، احساس عدم کفایت، احساس قصور و کوتاهی داشتن، تمایل به بی اعتبار کردن کار، احساس نامؤثر بودن، کج خلق شدن، آداب و معاشرت را رها کردن. در حالت شدید تحلیل‌رفتگی نیز، احساس قدر ناشناسی از جانب دیگران، احساس اینکه فرد می‌خواهد همه چیز را رها کند و سر به بیابان بگذارد، بروز می‌یابد.

● یکی از راهکارها حمایت اجتماعی است و اینکه دوستانی داشته باشیم که با وجود کاستی‌های موجود در کارمان ما را تأیید کنند.

● یکی دیگر از راهکارها حمایت اطلاعاتی است. دوستانی داشته باشیم که به ما اطلاعات بدهنند و یا تجربه‌های خود را در اختیار ما قرار دهند.

این مقاله به دو بخش تقسیم شده است که شما در شماره قبل خواننده بخش اول بودید و در این شماره به مطالعه راهکارهای مقابله با تنیدگی، سخت رویی و تیپ‌های شخصیتی، فرسودگی شغلی، نقش سخت رویی بر استرس، تأثیر غذا و ورزش بر کاهش استرس خواهید پرداخت.

سخت رویی یکی از ویژگی‌هایی است که انتظار می‌رود افرادی که در حوزه‌های پر استرس کار می‌کنند از آن برخوردار باشند. و نسبت به سایر افراد در برابر فشارهای روانی مقاومتر باشند. سخت رویی یک سبک عمومی و یا شکلی از کارکرد است که شامل مؤلفه‌های شناختی، هیجانی و رفتاری است. افراد سخت رو دارای سه ویژگی اساسی هستند. تعهد، یعنی توانایی درگیرشدن عمیق با فعالیتها و رویدادهای زندگی. کنترل، یعنی فرد به این مسئله اعتقاد داشته باشد که می‌تواند بر رویدادهای زندگی خود کنترل داشته و بر روی آنها تأثیر بگذارد. چالش، منظور آن است که فرد با وجود تغییرهای زیادی که در زندگی با آن مواجه می‌شود، می‌تواند همواره به رشد خود ادامه دهد. در این مقاله به مفهوم سخت رویی و نقش آن بر کاهش استرس و تنیدگی‌ها پرداخته شده است.

راهکارهای مقابله با تنیدگی

یکی از راههای مقابله با عوامل فشار، شهامت



همگان به طور عموم مشاهده می‌شود، اضطراب است. به زعم آن کاپلان (۱۹۸۸) میزان اضطرابی که به دنبال یک استرس احساس می‌کند را به ماهیت واقعه و منبع آن، شخصیت فرد و مکانیسم‌های دفاعی او نسبت می‌دهد. استرس‌های شغلی به عنوان یکی از عهده‌ترین منابع استرس در زندگی بسیاری از افراد می‌تواند موجب بروز واکنش‌هایی چون اضطراب، بیقراری، بیزاری از کار و بیماری شوند. در هر حال اضطراب معمولاً منجر به انجام اعمالی جهت کاهش یا رفع تهدید می‌شود. این اعمال ممکن است مفید باشد، که در چنین مواردی فرد از مکانیسم‌های اثر بخش دفاعی استفاده می‌کند. بنابراین عملکرد وی از روی هوشیاری و یا تعمدی است. گاه ممکن است فرد برای رفع یا کاهش تهدید از مکانیسم‌های دفاعی استفاده کند که در این موارد رفتار فرد عمدتاً توسط ضمیر ناخودآگاه تعیین می‌شوند (نظیر سرکوبی یا بیرون راندن تهدید یا فکر ناراحت کننده از ذهن). در حالت اخیر واکنش اضطرابی را غیر طبیعی می‌نامند، در چنین موقعی فرد مضطرب، واقعی را که در محدوده آگاهی وی رخ می‌دهد کمتر می‌بیند یا در کمی کند و تمام توجهش را به جزئیات حاشیه‌ای عناصر تنش را معطوف می‌دارد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت افرادی که دچار اضطراب غیر طبیعی هستند در برابر استرس حساس ترند و (من) فرد یعنی بخشی از شخصیت فرد که مسئول درک، تفکر و عملکرد وی در برابر رویدادهای خارجی یا مشکل درونی است، عمدتاً قادر به انجام عملکرد مناسب نیستند. در نتیجه عدم تعادل، آن قدر ادامه می‌یابد که فرد دچار اضطراب مزمن می‌شود. در چنین شرایطی، کار در محیط‌های پر استرس موجب قطع ارتباطها و مناسبت‌های انسانی و وقوع اشتباوهای کاری و درگیری‌های مکرر با سایر همکاران و سربرستان می‌شود. ادامه این روند موجب تسریع فرسودگی شغلی می‌شود. در نهایت به ترک حرفة می‌انجامد. بدین ترتیب پژوهشگران همراه در صدد بودند به الگویی دست یابند که بتوانند به طور فراگیر، چگونگی بروز این پدیده واژرهای آن را بر فرد توجیه نمایند. لذا تاکنون تئوری‌ها و مدل‌های مختلفی توسط محققان ارائه شده‌اند که حتی در تعدادی از آنها معیارهایی معرفی شده که به زعم محققان قابلیت پیشگویی فرسودگی

گرایش‌های منفی شغلی و از دست دادن احساس علاقه نسبت به بیماران ایجاد می‌شود. براساس تعریف مسلج و جکسون (۱۹۸۲) آنان فرسودگی شغلی را کاهش قدرت سازگاری فرد با عوامل فشارزا و نشانگانی از خستگی جسمی و عاطفی می‌دانند که به ایجاد خود پنداره و نگرش منفی و فقدان احساس ارتباط می‌شود(مقدم، طباطبایی، ۱۳۸۵).

فاربر(۱۹۸۵) در تعریف فرسودگی شغلی حالتی از خستگی جسمی، روحی و عاطفی است که در نتیجه مواجهه مستقیم و دراز مدت با مردم در شرایطی که از لحاظ عاطفی طاقت فراساست ایجاد می‌شود و بالاخره لنکستر(۱۹۸۸) فرسودگی را انتباخت نامؤثر با استرس بیان می‌کند. در زمینه تعاریف ارائه شده، در مورد فرسودگی شغلی فاربر(۱۹۸۳) نتیجه می‌گیرد که محققان در تعریف این پدیده در چند نکته اتفاق نظر دارد:

اولاً: فرسودگی شغلی به نحوی با زندگی مدرن و ثانیاً به محیط کاری مربوط می‌شود. اما نکته اساسی در این تعريفها این است که تقریباً تمامی محققان به طریقی فرسودگی شغلی را در ارتباط با استرس شغلی می‌دانند. در محيط کار نشأت می‌گیرد. بعدها ریکلسون (۱۹۸۰) از افراد فرسوده‌ای صحبت نمود که فرسودگی آنها به واسطه مشکلات ارتباطی ایجاد شده بود. ادلویچ وابرادسکی (۱۹۸۰) یکی از مشکلات مشاغل هنری را فرسودگی شغلی ذکر کرد و چنس(۱۹۸۱) کاربرد این مفهوم را به دوندگان نیز بسط داد. اما سایر محققان از این واژه فقط برای کارکنان حرفه‌های خدمات انسانی -اجتماعی استفاده کرده‌اند. برای مثال بانیز و آرونسلو(۱۹۸۱) ترجیح دادند بین فرسودگی شغلی و احساس خستگی که در سایر مشاغل خدماتی غیر از حرفه‌های خدمات اجتماعی مشاهده می‌شود، تمایز قابل شوند. محدود نمودن کاربرد واژه فرسودگی شغلی به کارکنان حرفه‌ای خدمات انسانی، به لحاظ فشار روانی مشاهی بود که به این افراد در نتیجه کار مستقیم با مددجویان نیازمند، برتوque پر دردسر وارد می‌شد. پژوهشگران وصاحب نظران در زمینه فرسودگی شغل تعریف‌های متعددی را ارائه داده‌اند. پاییز و آرونسلو فرسودگی را سندروم خستگی جسمانی و عاطفی دانسته که در نتیجه توسعه

امروزی فشار روانی را نیز همراه خود دارد اما دست اندکاران آن می‌دانند چگونه با چنین فشارهای تنفس زا مقابله کنند و با وجود محرك‌های فشار زایی که در کار روزانه با آن رو به رو می‌شوند می‌دانند چگونه از آثار زبان آور آن دوری گزینند. اما برخی افراد شاغل بدین اندازه توانایی با امکان لازم برای مقابله یا فرار از محرك‌های تنفس زار اندارند و همواره در معرض این محرك‌ها هستند. چنین افرادی گرفتار فرسودگی شغلی می‌شوند و مشکل خود را در زمینه‌های گوناگون شناختی هیجانی و رفتاری نشان می‌دهند(ساعتچی، ۱۳۷۶).

فرسودگی شغلی

مفهوم فرسودگی شغلی را در اوایل دهه ۱۹۷۰ برای اولین بار توسط فروید انبرگ معرفی شد. به طوری که ظهور و رشد آن را مرهون خدمات ملچ و بانزد در کالیفرنیا می‌دانند و فابر(۱۹۸۳) در این زمینه می‌نویسد فروید انبرگ(۱۹۷۴) به عنوان اولین شخصی که از واژه فرسودگی شغلی با مضمون امروزی آن استفاده کرده است و آن را حالتی از خستگی عاطفی و جسمانی دانسته که از شرایط موجود در محيط کار نشأت می‌گیرد. بعدها ریکلسون (۱۹۸۰) از افراد فرسوده‌ای صحبت نمود که فرسودگی آنها به واسطه مشکلات ارتباطی ایجاد شده بود. ادلویچ وابرادسکی (۱۹۸۰) یکی از مشکلات مشاغل هنری را فرسودگی شغلی ذکر کرد و چنس(۱۹۸۱) کاربرد این مفهوم را به دوندگان نیز بسط داد. اما سایر محققان از این واژه فقط برای کارکنان حرفه‌های خدمات انسانی -اجتماعی استفاده کرده‌اند. برای مثال بانیز و آرونسلو(۱۹۸۱) ترجیح دادند بین فرسودگی شغلی و احساس خستگی که در سایر مشاغل خدماتی غیر از حرفه‌های خدمات اجتماعی مشاهده می‌شود، تمایز قابل شوند. محدود نمودن کاربرد واژه فرسودگی شغلی به کارکنان حرفه‌ای خدمات انسانی، به لحاظ فشار روانی مشاهی بود که به این افراد در نتیجه کار مستقیم با مددجویان نیازمند، برتوque پر دردسر وارد می‌شد. پژوهشگران وصاحب نظران در زمینه فرسودگی شغل تعریف‌های متعددی را ارائه داده‌اند.

پاییز و آرونسلو فرسودگی را سندروم خستگی جسمانی و عاطفی دانسته که در نتیجه توسعه

را کمتر قابل کنترل ارزیابی کردند. افراد سخت رو و غیر سخت رو از نظر درصد رویدادهای که به صورت غیرقابل کنترل ارزیابی کرده بودند تفاوتی نداشتند. این نتایج اشاره دارد به اینکه افراد سخت رو تمایل دارند رویدادهای استرس زای زندگی را به شیوه کمتر استرس زا ارزیابی کنند. مطالعه های دیگری برای تحقیق در زمینه سایر تفاوت های افراد سخت رو و غیر سخت رو از نظر فرایندهای ارزیابی انجام شده است.

نقش تعدل کننده سخت رویی بر استرس

افراد سخت رو کسانی هستند که در برابر اعمال و رفتار احسان تعهد کرده و معتقدند که رویدادهای زندگی قابل کنترل و پیش بینی هستند و بالاخره تغییر در زندگی نیاز به انطباق با آن را نوعی شانس و مبارزه جویی برای رشد پیشتر در نظر می گیرند، به جای اینکه آن را تهدیدی برای زندگی خود به شمار آورند. در سال های اخیر، توجه زیادی به سخت رویی به عنوان یک عامل تعديل کننده تأثیر استرس بر سلامتی شده است. بر اساس نظر روانشناسان اثرهای سخت رویی بر سلامت روانی به وسیله مکانیزم های ارزیابی و مقابله ای انتقال داده می شود. روانشناسان خاطر نشان می کنند که سخت رویی با تمایل به دریافت بالقوه رویدادهای استرس زای زندگی به شیوه ای که کمتر تهدید کننده باشد، ارتباط دارد. در حمایت از این عقیده یافته ها نشان می دهند که اشخاص سخت رو رویدادهای زندگی را مشاهد افراد غیر سخت رو تجربه می کنند، اما این رویدادها را غیر استرس زا ارزیابی کرده و در مورد توانایی خود برای مقابله با آنها خوشبین هستند. بر این اساس به نظر رسید، سخت رویی دو مؤلفه ارزیابی را تغییر می دهد، ارزیابی از تهدید را کاهش داده و انتظار برای مقابله موقوفیت آمیز با آن را افزایش می دهد. به نظر می رسد ویژگی های تعهد، کنترل و مبارزه جویی تأثیر اساسی بر شیوه های ارزیابی افراد سخت رو از رویدادهای استرس زای زندگی دارند. در مطالعه، فرآیندهای ارزیابی را در افراد سخت رو با توجه به تجربه های اخیر زندگی مورد بررسی قرار می دهند. موضوع مورد بررسی عبارت بود از: آیا افراد سخت رو بر اساس انتخاب ها و رفتارهایشان تمایل به مواجهه متفاوتی با تجربه های زندگی دارند؟

واسطه به هم شامل کنترل، تعهد و مبارزه جویی تشکیل شده است. کنترل مفهوم مقابل انسان‌توانی، تعهد مفهوم مقابل بیگانگی از خود؛ و بارزه جویی مفهوم مقابل احساس تهدید یا نرس است. افراد سخت رو کسانی هستند که در برابر اعمال و رفتار احساس تمهد کرده و عنقدنند که رویدادهای زندگی قابل کنترل و بیشینی بینی هستند و بالاخره تغییر در زندگی و نیاز به انطباق با آن را نوعی شناس و مبارزه جویی، پای رشد بیشتر در نظر می‌گیرند، به

جای این که آن را تهدیدی برای زندگی خود شمار آورند.

در سال‌های اخیر، توجه زیادی به سخت‌ویژه، به عنوان یک عامل تعديل کننده تاثیر سترس بر سلامتی شده است. بر اساس نظر وانشناسان اثرهای سخت رویی بر سلامت روانی به وسیله مکانیزم‌های ارزیابی و مقابله‌ای منتقال داده می‌شود. روانشناسان خاطر نشان ای که سخت که سخت رویی با تمایل به دریافت القمعه، بدداهه، استرس، زندگی به شیوه‌ای،

که کمتر تهدید کننده باشد، ارتباط دارد. در حمایت از این عقیده یافته‌ها نشان می‌دهند که اشخاص سخت رو رویدادهای زندگی را مشابه افراد غیرسخت رو تجربه می‌کنند، اما بین رویدادها را غیراسترس زا ارزیابی کرده و در مورد توانایی خود برای مقابله با آنها خوشبین هستند. بر این اساس به نظر می‌رسد، سخت رویی دو مؤلفه ارزیابی را تغییر می‌دهد، ارزیابی ز تهدید را کاهش داده و انتظار برای مقابله موفقیت آمیز با آن را افزایش می‌دهد. به نظر اس سرد و پیشگی‌های تعهد، کنترل و مبارزه جویی تأثیر اساسی بر شیوه‌های ارزیابی افراد سخت رو از رویدادهای استرس زای زندگی دارند. در مطالعه، فرآیندهای ارزیابی را در افراد سخت رو با توجه به تجربه‌های اخیر زندگی مورد بررسی قرار می‌دهند. موضوع مورد بررسی عبارت بود از: «آیا افراد سخت رو بر اساس تنتخاب‌ها و رفتارهایشان تمایل به مواجهه متفاوتی با تجارب زندگی دارند؟» آیا آنها تجارت مشابه را متفاوت از افراد غیرسخت رو روزیابی می‌کنند؟ نتایج حاکی از تفاوت مندار این افراد سخت رو و غیرسخت رو در ارزیابی رویدادها بود. بر این اساس، در مقایسه با افراد غیرسخت رو، افراد سخت رو درصد بیشتری از تجارب زندگیشان را مثبت و کاملاً تحت کنترل گرفتارش داند و تنها درصد انکدی از رویدادها

شغلى را دارا هستند.

بر این اساس تئوری روانشناسان بر فرسودگی شغلی از دو دسته پیشایند ناشی می‌شود:

۱- عوامل سازمانی: این عوامل تابه حال نوجوه پژوهشی قابل ملاحظه‌ای کرده است. بیشترین عواملی که در تحقیق‌ها به آن اشاره شده است، شامل ایهام نقش، تعارض نقش و تراکم نقش است.

تعارض نقش: تعارض نقش زمانی رخ می دهد که خواسته های متناقض و نامتناقض روی افراد عمال می شود. مثلاً زمانی دچار این وضعیت می شود که او دستوراتی داده می شود که خاراج از قلمروی مسئولیت حرفا های او باشد و یا هنگامی که ارزش های اخلاقی فرد با مدیران و سرپرستان خود در تضاد باشد.

ابهام نقش: ابهام نقش به فقدان وضوح و روشنی در مورد محدودیت ها و اهداف و وضعیت و مسئولیت و عوامل دیگری نظری بریجیدگی تکالیف و تکنولوژی و تغییر سریع در ادامه سما: مبیط است.

تراکم کاری: تراکم کاری هم شامل مؤلفه‌های کیفی و هم کمی است. تراکم کاری کمی شامل درخواست‌های بیش از حد که زمان کمی برای رسیدگی آنها دارد و تراکم کیفی به پیچیدگی شغل، مبنی است.

۲- عوامل درونی فرد: از جمله عوامل درونی فردی و پیشگاهی های شخصیتی افراد را می توان ام بردا که می توانند به عنوان زمینه ساز فرسودگی شغلی عمل کنند. در بسیاری از حقوقها تأثیر این ویژگی های شخصیتی مورد بررسی قرار گرفته است. این ویژگی ها شامل سرسرختر روان شناختی، عزت نفس پایین، همدردی، منبع کنترل بیرونی، سبک استاندی و تفاوت های فردی در انتظارهای مربوط به شغل است که با فرسودگی شغلی مرتبط است. با توجه به عوامل درون فردی فوق می توان گفت تجهیز افراد به توانایی ها و ویژگی های فردی و شخصیتی می تواند آنان را در برابر استرس های محیط کار اینمن کند. از جمله ویژگی های شخصیتی که می سود نام برداشت خود رویی است. با استفاده از نظریه های شخصیت، سازه سخت رویی را به عنوان یک گروهی از ویژگی های شخصیتی تعريف کنند که به عنوان یک منبع مقاومت در مواجده با روبروهای استرس زای زندگی عمل می کند. این متغیر شخصیتی از سه مؤلفه

بالا و ناراحتی قلبی، بیشتر از دیگران آسیب پذیرند. راههای زیادی برای افزایش مقاومت و مقابله با استرس وجود دارد، یکی از روش‌ها می‌تواند خودن غذاهایی باشد که بر استرس غلبه می‌کنند. غذاهای کاهنده استرس، برای این کار چند روش دارند. بعضی از آنها، مانند یک کاسه غلات صبحانه، سطح سروتونین بدن (یک ماده آرامش بخش برای مغز) را افزایش می‌دهند. بعضی دیگر می‌توانند سطح کورتیزول و آدرالین بدن را کاهش دهند، هورمون‌های استرس زایی که در طول زمان عوارض بدی را بر بدن می‌گذارند. در نهایت یک رژیم غذایی مغذی می‌تواند، به وسیله تقویت سیستم ایمنی بدن و پایین آوردن فشار خون، اثر استرس را خنثی نماید.

کربوهیدرات‌های پیچیده

همه کربوهیدرات‌ها مغز را وادار به تولید بیشتر سروتونین می‌کنند. برای تولید این ماده شیمیایی خوب، بهتر است که مواد غذایی حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده را بخورد، که بسیار آهسته هضم می‌شوند. بهترین انتخاب‌ها شامل غلات صبحانه، نان‌ها و پاستا و بیسکویت‌های تولید شده از آرد کامل گندم یا جو است که در عین حال قند خونتان را نیز متعادل نگه می‌دارند.

کربوهیدرات‌های ساده

متخصصان تغذیه معمولاً از بین کربوهیدرات‌های ساده، شیرینی‌ها و نوشابه را به عنوان خوراکی‌های کاهنده استرس می‌شناسند. این خوراکی‌ها می‌توانند با افزایش سروتونین به صورت کوتاه مدت، استرس را تسکین دهند. فندهای ساده به سرعت قابل هضم هستند، اما به خاطر داشته باشید که مصرف آنها ابه دلیل کالری بالا باید محدود کرد.

پرتفاوت

پرتفاوت هم به خاطر سرشار بودن از ویتامین C می‌تواند در این لیست قرار بگیرد. تحقیق‌های متخصصان تغذیه نشان می‌دهد این ویتامین در حین تقویت سیستم ایمنی بدن می‌تواند سطح هورمون استرس را کاهش دهد. در یکی از تحقیق‌های انجام شده، تعدادی از افراد با فشار خون بالا را بعد از دریافت ویتامین C، در شرایط پر استرس قرار دادند و مشاهده کردند

رویی بر روی استرس نحوه مقابله با آن است. روانشناسان اشاره دارند بر اینکه افراد سخت رو در مواجهه با استرس از شیوه‌های کنار آمدن مستقیم و فعل استفاده می‌کنند که این کنار آمدن با استفاده از راهبردهای مسئله - مدار استرس را به تجربه‌ای بی خطر تبدیل می‌کند. بر عکس افراد غیرسخت رو از شیوه‌های کنار آمدن دفاعی مانند واپس روی و انکار استفاده می‌کنند که نه تنها مشکل را حل نمی‌کند،

آیا آنها تجربه‌های مشابه را متفاوت از افراد غیرسخت رو ارزیابی می‌کنند؟ نتایج حاکی از تفاوت معنادار بین افراد سخت رو و غیرسخت رو در ارزیابی رویدادها بود. بر این اساس، در مقایسه با افراد غیر سخت رو، افراد سخت رو درصد بیشتری از تجارب زندگی شان را مثبت و کاملاً تحت کنترل گزارش دادند و تنها درصد آنکه از رویدادها را کمتر قابل کنترل ارزیابی کردند. افراد سخت رو و غیر سخت رو از نظر



بلکه باعث افزایش مشکل‌های هیجانی و ناسازگاری‌ها می‌شود. کنار آمدن مستقیم، رفتاری است که با استفاده از راهبردهای خاص، رویدادهای منفی را به رویدادهای مثبت تبدیل می‌کند و جنبه مخرب و آسیب زننده آن را کاهش می‌دهد. این شیوه مقابله از دو مؤلفه ذهنی و عملی تشکیل شده است. در مرحله ذهنی، فرد رویداد استرس را از چشم اندازی وسیعتر یا بلندنظری نگاه می‌کند. این برخورد ذهنی باعث می‌شود تا آن رویداد خاص آنچنان هم ناراحت کننده به نظر نیاید. سپس در مرحله عملی، اقدام‌های عملی را به صورت قاطعانه در جهت رفع عامل استرس زا انجام می‌دهد.

غذاهای مؤثر بر کاهش استرس

استرس زیاد، فقط عاملی برای خراب کردن تا آزمودنی‌های با سخت رویی باین. مردان با سخت رویی بالا، کنترل بیشتری را در مقایسه با مردان با سخت رویی پایین گزارش دادند. یکی دیگر از مکانیزم‌های اثر سخت

درصد رویدادهایی که به صورت غیرقابل کنترل ارزیابی کرده بودند، تفاوتی نداشتند. این نتایج اشاره دارد به اینکه افراد سخت رو تمايل دارند رویدادهای استرس زای زندگی را به شیوه کمتر استرس زا ارزیابی کنند. مطالعه‌های دیگری برای تحقیق در زمینه سایر تفاوت‌های افراد سخت رو و غیر سخت رو از نظر فرایندهای ارزیابی انجام شده است.

در زمینه نقش تعديل کننده سخت رویی بر روی استرس تحقیق‌های فراوانی انجام شده است. نتیجه‌ها نشان داد که سخت رویی استرس را تعديل می‌کند. این تعديل در جریان یک ارزیابی انطباقی از استرس صورت می‌گیرد. آزمودنی‌هایی با سخت رویی بالا استرس‌های

عینی یکسان را کمتر تهدید کننده درجه بندی کردند تا آزمودنی‌های با سخت رویی باین. مردان با سخت رویی بالا، کنترل بیشتری را در مقایسه با مردان با سخت رویی پایین گزارش دادند. یکی دیگر از مکانیزم‌های اثر سخت

از خواب، خوردن یک لیوان شیر گرم است.
محققان کشف کرده اند که کلسیم، بر طرف
کننده اضطراب، بی خوابی و سندروم پیش
از قاعده‌گی است. البته که متخصصان تقدیمه،
شیر کم چرب را پیشنهاد می‌کنند.

مکمل‌های گیاهی

بسیاری از مکمل‌های گیاهی وجود دارد که در مقابله با استرس مفید هستند. یکی

نریافت میزان کافی پتاسیم است و نصف یک ووکادو بیشتر از یک موز، پتاسیم دارد.

سادام

بادام سرشار از ویتامین‌های مفید است. به طور مثال، ویتامین E که سیستم ایمنی بدن را نقویت می‌کند، همچنین طیف وسیعی از ویتامین گروه B، که بدن را در برابر افسردگی محافظت می‌کند. برای دریافت مزایای بادام،

که سطح فشار خون و کورتیزول به عنوان یک هورمون استرنس زا در آنها بسیار سریع به حد نرمال رسید.

اسفناج

شاید همه چیزی که در ارتباط با کاهش استرس در اسفناج باشد، منیزیم است. مقدار کمی از منیزیم می‌تواند خستگی و سردرد را رفع کند. یک فنجان اسفناج ذخیره منیزیم بدن را تأمین می‌کند. اگر شما اسفناج خور نیستید، خب مشکلی نیست، سعی کنید که سویای یخته شده یا فلله ماهی آزاد بخورید.

ماہی

اگر می خواهید بر استرس غلبه کنید،
حتماً از خودن ماهی هایی که حاوی امکان
۳ هستند در بین نکنید. اسیدهای چرب امکان
۳ در ماهی هایی مثل سالمون و تن هستند
که می توانند از ترشح هورمون های استرس
جلوگیری کنند و در مقابل بیماری های قلبی،
افسردگی و سندروم قبل از قاعدگی، شما را
محافظت کنند.

حاء، ساه

تحقیق‌ها نشان می‌دهد چای سیاه می‌تواند شما را بسیار سریع در مقابل استرس آرام کند. در یک مطالعه به یک گروه از افراد به مدت شش هفته، روزانه چهار فنجان چای سیاه دادند و گروه دوم فقط گاهی برای تغذیه چای می‌نوشیدند، افاده گروه اول در شرایط پر استرس، سطح کورتیزول بسیار پایینتری داشتند. جالب است که، بر عکس چای، وقتی که استرس به وجود می‌آید کافشین قوه می‌تواند هرمون‌های استرس و افزایش فشار خون را تقویت نماید.

سبزی‌های خام

از بهترین موارد تحقیق شده آنها در ایران گیاهانی به نام‌های گل راعی، علف چای، هوفاریقون معروف است که برای افاده با افسردگی خفیف تا متوسط، مفید است. به حال این موضوع نیاز به تحقیق‌های بیشتری دارد اما عموماً به نظر می‌رسند که گیاهان نشانه‌های اضطراب و سندروم پیش از قاعده‌گردی کاهش مدهند.

هر روز یک چهارم فیجان از آن میل نمایید.
سبزی‌های خام
سبزی‌های ترد خام می‌توانند در مقابل سرطان یک راه خوب باشند. خوردن کرفوس با هویج در سالاد، کمک می‌کند استرس روزانه کاهش، یافد.

سنگ قیا از خواب

کاھش استرس با ورزش
در کنار این که رژیم خود را تغییر می دهید،
یکی از بهترین راههایی که با استرس مقابله
کنید، این است که شروع به انجام ورزش های
هوایی مانند ایروبیک نمایید که چرخه
اکسیژن بدن را افزایش می دهد و آندورفین
تولید می نماید، همان ماده شیمیایی که شما
را خوشحال می کند. برای دریافت حداکثر بهره
مندی، ورزش های هوایی را سه تا چهار بار در
هفتگه انجام دهید.

خوردن مقداری هیدرات کرین در زمان خواب می تواند به انتشار هورمون سروتونین در نتیجه خواهید بیشتر شما کمک کند. از نجای غذاهای سنتگین قبل از خواب می تواند سوزش معده به وجود آورد، پس قبل از خواب یک اسنک سبک با خورید مانند کمی مریبا روی کک تکه نان، جوی، تست شده.

ش

پکی، دیگر از راههای مقابله با استرس قبل

سته

پسته نیز مانند دیگر آجیل‌ها و غلات دیگر،
یک منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ را دارد
است. خوردن یک مشت پسته، گردو یا بادام
به صورت هر روزه می‌تواند شما را در مقابل
کلسترول، التهاب در شریان‌های قلب، خطر
دیابت و همچنین استس محافظت کند.

آووکادو

یکی از بهترین راهها برای کاهش فشار خون،

گزارش تصویری روز جهانی صرع

▶ دومین دوره شنبه‌نامه فریده هرسال کاملاً پیش می‌بود، روز جهانی صرع نامگذاری شده است. این رویداد جهانی را در ایران با هم مردم کنیه کردند.



▲ توزیع بادکنک بنفس به رهگذران



▲ نمایش پلاکارد کمک‌های اولیه هنگام تشنج در میدان بهارستان



▲ آموزش درباره صرع به شهروندان در اتوبوس سلامت



▲ پوستر روز جهانی صرع پشت اتوبوس سلامت



▲ توجه رهگذران



▲ مردان بنفس در بازار بزرگ بهارستان



▲ نمایش اقدامات اولیه هنگام تشنج در میدان بهارستان



▲ گفت و گوی شبکه خبر با مستول روز جهانی صرع



▲ نمایش شعارهای آموزشی در باب همایون



▲ مردان بنفس در پاساز باب همایون



مردان بنفس ابتدای خیابان ولیعصر میدان راه آهن



مردان بنفس در رستوران سنتی میدان راه آهن



مردان بنفس در راه آهن تهران



همکاران انجمن با بادکنک‌های بنفس در میدان راه آهن



هرمایی شهردار منطقه ۱۱ در روز جهانی صرع



مصاحبه برنامه تلویزیونی نمادو با مسئول روز جهانی صرع



احسان قائم مقامی در حال مسابقه سیمولتانه با مبتلایان به صرع



احسان قائم مقامی در حال مسابقه سیمولتانه در کتار مردمی شطرنج انجمن



شرکت کنندگان در مسابقه شطرنج



برترین‌های مسابقه شطرنج

گفت و گو با دکتر محمد باقر حبی،
مسئول مرکز مشاوره و روانشناسی آفتابگردان

خدمات روانشناسی به کنترل حمله‌های تشنج کمک می‌کند

سمانه نجارزادگان



صرع و خانواده‌های آنها تلاش کرده است برای مشکلات رفتاری، شناختی و هیجانی آنها مشاوره‌های فردی و خانوادگی ارائه دهد.

مرکز مشاوره آفتابگردان چه اقدام‌هایی برای کمک به افراد مبتلا به صرع انجام داده است؟

مرکز مشاوره آفتابگردان با کمک روانشناسان در جهت رفع مشکلات مختلف مربوط به حوزه سلامت روان بیماران مبتلا به صرع و یا گاهی خانواده‌های آنها گام برداشته تا با ارائه بسته‌های آموزشی و برگزاری جلسه‌های گروه درمانی اقدام‌های لازم را برای رفع مشکلات این بیماران انجام دهد. همچنین فعالیت‌های مرکز مشاوره آفتابگردان بر اساس تحقیق‌های انجام شده است که نشان می‌دهد روان درمانی یا مشاوره برای ارائه خدمات فردی، گروهی و خانوادگی به بیماران مبتلا به صرع می‌تواند در کاهش مشکلات روانشناسی آنها بسیار مؤثر واقع شود.

بیماران مبتلا به صرع به چه میزان در معرض ابتلا به مشکلات روانشناسی هستند؟

افرادی که مبتلا به انواع صرع بوده ممکن است دچار مشکلات روانشناسی به صورت مستقیم نشووند ولی آنچه مشخص است این است که این افراد و خانواده‌ایشان به صورت غیر مستقیم و گاه مستقیم می‌توانند درگیر تبعات روانشناسی بیماری صرع شوند. بیماران مبتلا به صرع ممکن است با مشکلاتی همچون عدم مهارت‌های ارتباطی، کاهش اعتماد به نفس و اختلال در توانمندی‌های مشاوره و روانشناسی آفتابگردان است که از سال‌های اولیه تأسیس انجمن در جهت کمک به بیماران مبتلا به صرع تلاش کرده و اقدام‌های ایشان و گروه همکارانش نتایج مؤثری به همراه داشته است. او معتقد است که با انجام مشاوره و برنامه‌های روانشناسی می‌توان کمک‌های چشمگیری به بیماران کرد و حتی در برخی مواقع با اقدام‌های مؤثر از حمله‌های صرع نیز جلوگیری کرد.

انسان با کمالاتیست. لب به سخن که باز می‌کند می‌توان حدس زد که از علم و تجربه زیادی برخوردار است. آشناییش با انجمن صرع و دلسویزیش برای بیماران مبتلا به صرع به ۲۰ سال پیش باز می‌گردد. همان موقع که مرکز مشاوره فراز را راه اندازی کرده بود. بعد از مدت‌ها دوری از انجمن برای ادامه تحصیل، باز هم مدتهاست مسئولیت مرکز مشاوره انجمن صرع (آفتابگردان) را به عهده گرفته تا با دانش بیشتر به بیماران کمک کند. **دکتر محمد باقر حبی**، اکنون روانشناس و مسئول مرکز مشاوره و روانشناسی آفتابگردان است که از سال‌های اولیه تأسیس انجمن در جهت کمک به بیماران مبتلا به صرع تلاش کرده و اقدام‌های ایشان و گروه همکارانش نتایج که با انجام مشاوره و برنامه‌های روانشناسی می‌توان کمک‌های چشمگیری به بیماران کرد و حتی در برخی مواقع با اقدام‌های مؤثر از حمله‌های صرع نیز جلوگیری کرد.

چه اختلال‌هایی در کمین مبتلایان به صرع است؟

اختلال‌هایی همچون اضطراب، افسردگی و وسواس می‌تواند در کمین بیماران مبتلا به صرع و خانواده‌های آنها باشد که اقدامات روانشناسی می‌تواند در رفع این اختلال‌ها مؤثر واقع شود و در واقع با درمان‌های روانشناسی این مشکلات کاهش یافته و گاهی به صورت کامل برطرف می‌شود. تحقیق‌ها و بررسی‌ها نشان می‌دهد زمانی که مبتلایان به صرع تحت پوشش خدمات روانشناسی و روان‌درمانی قرار می‌گیرند؛ حتی حمله‌های صرع آنها می‌تواند کاهش یابد؛ همچنین توانایی و ظرفیت بیمار در مقابله با مشکلات و حل مسئله چندین برابر شده و می‌تواند راهگشای بیمار و خانواده‌اش باشد.

اقدامات روانشناسی برای بیمار چگونه می‌تواند در کاهش حمله‌های صرع مؤثر باشد؟

اقدامات روانشناسی برای بیماران مبتلا به صرع می‌تواند به وسیله افزایش میزان سازگاری بیمار با محیط باعث افزایش میزان بهره‌وری ظرفیت‌های شناختی او شود و از طرفی هیجان‌های منفی فرد را تنظیم کرده و یا کاهش دهد که در نتیجه سازگاری فرد به طور چشمگیری زیاد می‌شود. به طور کلی اقدامات روانشناسی که توسط انجمن صرع ایران صورت گرفته نشان می‌دهد ارائه خدمات روانشناسی به بیمار در ایجاد آرامش فرد و خانواده‌اش و در نتیجه کاهش حمله‌های صرع بسیار مؤثر است.

هزینه خدمات مشاوره و روانشناسی برای اعضا انجمن چگونه است؟

بیمارانی که عضو انجمن صرع ایران باشند می‌توانند از خدمات مشاوره‌ای روانشناسان با تخفیف‌های ویژه‌ای بهره‌مند شوند و افراد نیازمند نیز توسط بخش مددکاری انجمن تا حدودی خدمات رایگان دریافت می‌کنند که همه‌این خدمات از کیفیت بسیار بالایی

شود و این موضوع آسیب‌های اجتماعی برای فرد به همراه دارد. بنابراین لازم است خانواده‌های دارای بیمار مبتلا به صرع از تعابات روانشناسی این بیماری آگاهی یابند و برنامه‌ریزی‌های درست در این زمینه انجام دهند که مرکز مشاوره آفت‌تابگردان که در این جهت گام برداشته و با اجرای برنامه‌های گروهی و ارائه تازه‌های آموزشی اقدام‌های



آسیب‌های روانشناسی شده و در بسیاری مؤثری در جهت رفع آلام آنها داشته باشد.

عواض مخفی نگه داشتن بیماری از لحاظ روانشناسی چیست؟

نتایج تحقیق‌های مختلف نشان داده است که میزان انطباق بیماران مبتلا به صرع و خانواده آنها با بیماری صرع متفاوت است. بعضی از والدین به بیماری صرع به عنوان یک پدیده شوم و شرم آور نگاه می‌کنند. متأسفانه بعد از مدتی این طرز تفکر و نگرش منفی را به نوعی، به کودک یا نوجوان خود نیز انتقال می‌دهند. به عبارت دیگر برخی از والدین به طور مستقیم یا غیر مستقیم به فرد مبتلا به صرع گوشزد می‌کنند که مبادا در مورد

بیماریش با کسی سخن بگویند. بر این اساس غالب بیماران تا آن جا که بتوانند بیماری خود را پنهان و سعی در سالم نشان دادن خود دارند. این گونه روش‌ها هر چند ممکن است در ظاهر موفقیت آمیز جلوه کند اما بعدها مشکلاتی را برای فرد ایجاد خواهد کرد.

آسیب‌های روانشناسی شده و در بسیاری مواقع خانواده از رفت و آمد با سایر فامیل و دوستان خودداری می‌کند که متأسفانه این مسئله به مرور زمان سبب متزوی شدن بیمار و خانواده‌اش می‌شود.

نقش خانواده در کمک به افراد مبتلا به صرع چیست؟

برخورد با بیماران مبتلا به صرع باید به صورت عادی و همچون سایر افراد باشد چرا که در غیر این صورت آسیب‌های ناشی از بیماری و نحوه نادرست برخورد با بیمار اثر منفی در زندگی او دارد و این موضوع برای تمام افراد خانواده آسیب‌زا است. از طرفی نقش خانواده بسیار حائز اهمیت بوده و باشد که ندانشتن اطلاعات کافی، راهنمایی‌های نادرست و رفتار نامناسب با بیمار می‌تواند آسیب‌های جدی روانی برای فرزندشان به همراه داشته باشد. از طرفی عدم اطلاعات درست باعث شده بیمار به شدت وابسته به خانواده‌اش

گفت و گو با جوانی که
به امید بهبود بیماران مبتلا به صرع طراحی کرد

ایران در رتبه دوم رقابت مسابقه روز جهانی صرع

سمانه نجارزادگان

از کودکی به هنر علاقه داشت، رنج بیماری را از نزدیک لمس کرده بود، پدرش مدت‌ها در بستر بیماری بوده و وحید بر بالینش نشسته و پدر را حمایت کرده است. در شب‌های طولانی و ناگذر بیمارستان که هر ثانیه‌اش انگار ساعتها زمان است با گوشی^۴ اینچی عشق و اندوه را طراحی می‌کند. عشق و اندوهی که

این‌بار در جهت امید برای بهبودی بیماران مبتلا به صرع طراحی شد. وحید درویش زاده آن‌قدر این عشق و اندوه را زیبا به تصویر کشیده که به رتبه دوم مسابقه بین المللی صرع در تصویر رسید. در همین رابطه با او که در میان جمع کثیری از شرکت‌کنندگان کشورهای مختلف دنیا، موفق شد مقام دوم این مسابقه را کسب کند به گفت و گو نشستیم.

چگونه وارد عرصه هنری شدید؟

من اکنون ۲۳ سال دارم ولی از دوران ابتدایی نقاشی‌ها و نوشه‌هایم، تحسین دبیران و دوستان رو بر می‌انگیخت و همچنین به رشتہ بیولوژی و پزشکی هم علاقه داشتم و به خاطر شرایط جامعه و خانواده به سمت پزشکی گرایش پیدا کردم. البته چند المپیاد حضور داشتم ولی موفق به کسب رتبه نشدم. پس از دو دوره شرکت در کنکور سراسری و عدم موفقیت در کسب رتبه مورد انتظار، وارد خدمت سربازی شدم.

در دوران خدمت سربازی نیز همواره جزء کاندید سرباز نمونه حضور داشتم. علاوه بر نگهبانی در دوران خدمت به دلیل علاقه به فعالیت‌های هنری، وارد گروه موزیک شدم. ابتدا فعالیت را با سازهای بادی شروع کردم و بعد مدیریت و هماهنگی گروه به من واگذار شد. همچنین بعد از موسیقی، در چندین دوره موفق به کسب قهرمانی طناب کشی نیروهای مسلح شدم و حضور در تیم فوتسال صنایع هوایی کشور و فعالیت‌های بسیار دیگری در دوران خدمت سربازی، از دیگر برنامه‌های هنری من بوده است.

چه شد که تحصیل را ترک کردید؟

حدود یک ماه به اتمام خدمت سربازی ام مانده بود که پدرم به دلیل نارسایی مجاری ادراری یک ماه بستری و پس از آن به دلیل خونریزی حدود یک ماه و نیم در کما به سر برد. پس از به هوش آمدن به دلیل عفونت، ضعف عضله و عوارض



بنابراین این مسئله باعث شده بیمار مبتلا به صرع همیشه یک ترس مداوم از رو در رو شدن با افراد داشته باشد که همین امر به نوعی به گوشه‌گیری و ارزوای اجتماعی او منجر خواهد شد. عده‌ای از والدین متأسفانه از این که فرزند مبتلا به صرع در خانواده دارند احساس شرم دارند و تصور می‌کنند این بیماری ننگی بر دامان خانواده است. وجود این نوع احساس و طرز تفکر منفی در والدین به نوعی می‌تواند حس سرزنش به خود و احساس گناه را در بیمار ایجاد کند. یعنی او از این که مشکلاتی را در خانواده به وجود آورده احساس سربرار بودن می‌کند. از طرف دیگر این تفکر نادرست والدین، که صرع ننگی بر دامان خانواده است می‌تواند اثر نامطلوبی در تربیت کودک یا نوجوان مبتلا به صرع به جای بگذارد. به طور نمونه ممکن است بعد از هر حمله شنج کودک یا نوجوان بیش از اندازه مورد مهر و محبت واقع شود و نسبت به برادر و خواهرانش با او به نحوی دیگر رفتار شود. اما بعد از مدتی والدین متوجه می‌شوند این نوع رفتارها منجر به وابستگی، از خود راضی بودن، لجاجت و خیره سری کودک شده که در این حالت در صدد تنبیه کودک خود بر می‌آیند. طبیعی است که این گونه رفتارهای متضاد در خانه مشکلاتی را در امر تربیت بیمار ایجاد می‌کند که در نهایت استمرار این گونه رفتارها می‌تواند منجر به کاهش اعتماد به نفس، بد عادت کردن، لوس بار آمدن و راحت طلبی فرد بیمار شود. از این رو خانواده‌ها باید بدانند که کودک و نوجوان مبتلا به صرع خود را مانند سایر فرزندانشان مورد توجه قرار دهند و وی را آن طور که هست بپذیرند و سعی نکنند از او کودکی بسازند که در آرزوهایشان است. نمونه‌های اشاره شده در واقع بخش کوچکی از کمک‌هایی است که روانشناسان می‌توانند به بیماران مبتلا به صرع و خانواده‌هایشان داشته باشند و همه این موضوعات مؤید این مسئله است که روانشناسی و مشاوره نباید حلقه مفقوده در درمان بیماران مبتلا به صرع باشد.

می‌توانستند در این مسابقه شرکت کنند؛ استقبال پررنگ بود و از کشورهایی همچون آمریکا، دانمارک و جمهوری چک آثارشان بیشتر به چشم می‌خورد. من اطلاعات اولیه‌ای از صرع داشتم و تلاش کردم آگاهی خود را در این زمینه بیشتر کنم، پس از آن برنامه‌ریزی لازم برای طراحی را انجام دادم و در مسابقه شرکت کردم. سرانجام نتایج مسابقه اعلام شد و من موفق به کسب رتبه دوم در این رقابت جهانی شدم.

نفر اول مسابقه از کشور سوئد و سوم از چین بودند. هنوز جایزه این مسابقه را دریافت نکردم ولی از پیروزی در این مسابقه و به نتیجه رسیدن تلاش‌هایم بسیار خرسندم و همچنان در پیشرفت کارهایم مصمم خواهم ماند.

به چه حمایت‌هایی برای ادامه کار هنریتان نیاز دارید؟

تبلت تخصصی طراحی بسیار گران است. من این تبلت تخصصی را نداشته و خیلی از شبها رو نمی‌خوابم تا بتوانم با کار روی صفحه تلفن همراه چهار اینچی ام با انجشت، زمانی را که یک طراح در حدود نه ساعت صرف انجام طراحی می‌کند، حدود یک هفته تا یک ماه صرف کنم و این امر باعث شده شبها بیدار بمانم تا کمبود زمان را جبران کنم. اوج کار طراحی دیجیتال طراحی پوستر، کاراکترها، محیط، فیلم، بازی و انیمیشن‌ها است، که نقطه مورد نظر من هم همین است. نکته‌ای که حائز اهمیت است این بوده که طراحی دیجیتال باعث شده تا هزینه‌ها کاهش پیدا کند به این معنی که شما می‌توانید با طراحی دیجیتال حتی نقاشی مثل رنگ روغن یا آبرنگ طراحی کنید و اصلاً نگران این نباشید که وسیله آن را در دست ندارید.

نظر شما در مورد صرع و افراد مبتلا به آن چیست؟

به نظر من تمامی افراد مبتلا به صرع نیاز به مدیریت و برنامه ریزی در زندگی و همچنین حمایت عاطفی و روانی دارند. البته این موضوع تنها منوط به بیماری صرع نیست و آگاهی مردم نسبت به تمام بیماری‌ها باید ارتقاء یابد تا هم شاهد کاهش مشکلات بیماران باشیم و هم در جهت کمک به خانواده آنها گام برداریم. صرع بیماری است که بسیاری از خانواده‌ها در جهان را به طور مستقیم و غیر مستقیم درگیر کرده است و بسیاری از مردم به صرع به چشم یک آسیب و ناتوانی خانمان سوز می‌نگرند که رفع این نگاه نیاز به همکاری خود بیماران، خانواده‌هایشان، همه مردم، هنرمندان و مسئولان دارد.

ناشی از کما، در پی پیگیری پزشکان متوجه سرطان و از کار افتادن کلیه‌های آن شدیم که این مسئله باعث شد تا حدود سه سال در بیمارستان‌ها پیگیر بیماری و تلاش برای بهبودی پدر باشیم. سعی من بر این بود تا در این دوره زمانی سه ساله، فعالیت هنری که شامل ساختن قطعات موسیقی، رمان فانتزی- حماسی، نواختن پیانو دیجیتال در گوشی چهار اینچی ام که تنها دارایی ام بود را ادامه دهم ولی با پذیرش حقیقت و هزینه‌های بالا و نیاز

به حمایت و بسیاری دلایل دیگر منصرف شدم، در حال حاضر شغلی ندارم ولی سعی کرده‌ام طراحی را حرفه‌ای تر ادامه بدهم و خیلی قویتر در عرصه هنری تلاش کنم.

چه شد که به طراحی دیجیتال

علاقه‌مند شدید؟

مشکلات پیش رو، من را به سمت طراحی سوق داد، پس از اجرای موفق چندین طرح به دلیل هزینه بالای طراحی‌های مرسوم، به طرف طراحی دیجیتال که از قبل مورد علاقه‌ام بود متمایل شدم که به مراتب هزینه کمتری هم داشت. اوایل طراحی با انجشت بر روی گوشی موبایل چهار اینچی غیر ممکن به

نظر می‌رسید و اغلب جدی گرفته نمی‌شد، تا اینکه به موفقیت‌های کنونی رسیدم و در مسابقه هنری روز جهانی صرع شرکت کردم.

چه عاملی سبب راهیابی شما در مسابقه هنری روز جهانی صرع شد؟

برای رسیدن به اهداف هنری معمولاً موضوعات مرتبط با طراحی را دنبال می‌کنم، طراحی صفحات مدارس نیز یکی از علائق من بود بنابراین فراخوان مسابقه هنری روز جهانی صرع تحت عنوان صرع و تصویر را در وب سایت یکی از مدارس هنری مشاهده کردم و شرایط را بررسی کردم تا محدودیتی در رابطه با شرکت کنندگان نداشته باشد، اینجا بود که تصمیم گرفتم در این مسابقه شرکت کنم. دوهفته پی‌رامون کار و عناصر آن که قابل استفاده بود، تحقیق کردم. درمورد بیماری صرع اطلاعات اولیه‌ای داشتم بنابراین شروع به طراحی دیجیتال با گوشی ۴ اینچی ام در زمینه صرع کردم، اجرای کار بین دو تا سه هفته زمان برد؛ تمام تلاش‌م را انجام داده تا رنگ بیماران و از آن مهمتر امید برای بهبودی را در این طراحی دیجیتال به بهترین نحو در عرصه جهانی به نمایش بگذارم.

از چه کشورهایی در این مسابقه شرکت داشتند؟

مسابقه برای تمامی کشورها آزاد بود و همه علاقه‌مندان



روزهای خاکستری

ف.ع

تابستان سال ۱۳۶۵ بود. زمان بمباران تهران توسط جنگنده‌های عراقی. خانه ما در حوالی میدان شوش واقع بود. هفت ساله بودم. آن طرف خیابان ما حمام عمومی بود که با اصابت موشک ویران شد به طوری که به جز حمام، چند خانه اطراف آن هم با خاک یکسان شد. موج انفجار به قدری شدید بود که در حیاط به شدت باز شد و مرا به سویی دیگر پرتتاب کرد. بعد از انفجار سریع خودم را به محل حادثه رساندم، صدای فرباد مردان و جیغ زنان به گوش می‌رسید. کاری از دستم ساخته نبود. به خانه بازگشتم و فردا که دوباره به محل حادثه رفتم، یک ماشین لودر مشغول خاک برداری بود، خاک‌هایی که در میان آنها قطعه‌های بدن شهدگان غوطه ور بود.

آن شب تب شدیدی کردم و از آن به بعد هر شب دچار شب اداری می‌شدم تا اینکه به توصیه یکی از اقوام همراه پدر و مادرم به پزشک متخصص مراجعه کرد. وقتی دکتر نوارمغزی از من گرفت گفت من به صرع مبتلا شده‌ام. او اولی تشنج‌هایم زیاد بود اما به تدریج با درمان و مصرف دارو، رو به بهبودی رفتمن.

دیپلم که گرفتم با خوشحالی به دنبال معافیت از خدمت رفتمن، غافل از اینکه بعد از گرفتن معافیت تازه مشکلاتم شروع می‌شود. با گرفتن معافیت از خدمت نتوانستم گواهینامه رانندگی ام را بگیرم و حتی نتوانستم مثل همه به کاری مشغول شوم و به شدت احساس طرد شدگی از جامعه را داشتم.

با وجود بیکاری با حمایت خانواده تصمیم به ازدواج با دختری را که به هم علاقه داشتیم، گرفتم و اتفاقاً خیلی زود مشغول به کار شدم، اما در طول شش سال زندگی مشترک هیچ روزگار خوشی نداشتمن، بنابراین از همسرم جدا شدم و من ماندم و یک پسر بچه پنج ساله. همزمان مادر بزرگم هم فوت کرد در حالی که من شدیداً به او تعلق خاطر داشتم چون نوه بزرگ خانواده بودم. من که در زمان کوتاهی دو بار دچار شکست عاطفی شده بودم حتی قادر به اداره خودم نبودم چه رسد به این پسر بچه کوچک. بنابراین پسرم را دست مادرم سپردم و در طول این سال‌ها بارها و بارها مجبور به تغییرشغل شدم.

روزگارم می‌گذرد به سختی یا با خوشی چه فرقی می‌کند؟! مدام این فکر از ذهنم می‌گذرد که چه خوب می‌شود اگر نگاهمان را تغییر دهیم. چه فرقی می‌کند به چه دلیلی به صرع مبتلا شویم، مهم این است که بتوانیم با آن به خوبی زندگی کنیم. به هم کمک کنیم و به هم یاد دهیم که زندگی با صرع هم زیباست حتی اگر روزهای خاکستری هم داشته باشد.

خورشید

خشاپار معتمدی

به یاد آسمانم!

آسمانی با ابرهای پفکی که قطرات باران
را در خود نهفته دارد.

به یاد خورشیدم!

خورشیدی که در چشمک ابرها خود را
نمایان می‌سازد.

به یاد آسمان آبی ام!

آسمانی که طربناکی پرتوهای خورشید
را در خود پنهان دارد.

به یاد چشممان آهو شکلی هستم که این
پرتوهای طلایی طربناک را می‌نگرد، به
شوq در می‌آید و نیایش می‌کند.

می‌ستایم این خورشید عالم تاب را
که همواره به همگان یکسان می‌تابد و
حیات می‌آفریند و نور و صوت الهی را از
خود جاری می‌سازد.



معرفی کتاب‌های کتابخانه انجمن صرع

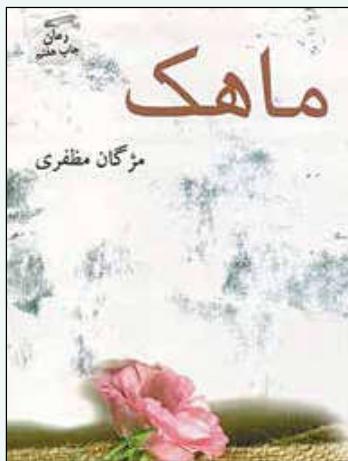
رضوان سوهانی

برش می‌دارم، می‌تراشم، اون قدر
می‌تراشم تا نوم بشه برسه به پاک
کنش!...

رمان "ماهک"

نویسنده: مژگان مظفری

غروب بود. یکی از همان غروب‌های
دلگیر که هر چند یکبار همچون بختک،
سنگینی اش را بر قلب رامش می‌انداخت
و راه نفس را می‌بست.
باز هم از دست این دنیا و مردمش
دلسوخته بود. آن قدر که اگر آب همه



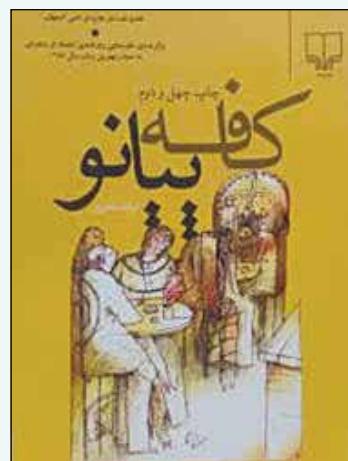
اقیانوس‌ها را هم بر قلیش می‌ریختند،
دلش خنک نمی‌شد.
پنجره را باز کرد و به آسمان چشم
دوخت. دوست داشت دلتگی خود را به
باد بسپارد تا آن را به گوش خدا برساندو...

۲۳

رمان "کافه‌پیانو"

نویسنده: فرهاد جعفری

با پشت دست، دماغش را که پاک کرد
گفت: اونشو دیگه نمی‌دونم. فقط می‌دونم
که بایام یه مداد برام خریده بود که خیلی
خشوگل بود. یعنی یه ماهی‌های ریز
بود که دلتون می‌برد از قشنگی. یه جوری
که اصلاً دلم نمی‌خواست بتراشم...
هرمز ناکس بو برده بود که چه قدر این
مداده رو دوستش دارم... خود مداده رو
که نه البته. هیچ فرقی با مدادی دیگه



نداشت... از این جهت که باید باهاشون
مشق بنویسی... راستش اون ماهی‌های
روش رو دوست داشتم. دونه دونه
شونو، مخصوصاً یکیشون بود که پرهاش
طلایی بود اما تنش انگار نقره‌ای باشه.
می‌مردم واسش... از بدیماری؛ افتاده بود
نژدیکای نوک مداده. واسه همین هروخ
می‌خواست اذیتم کنه یا سر به سرم
بذاره؛ بهم می‌گفت فردا که بری مدرسه

رمان "بلندی‌های پادگیر"

نویسنده: امیلی برونته

ترجمه: علی اصغر بهرام بیگی

بعداز ظهر دیروز هوا سرد و مه آلود
بود. فکر می‌کردم بهتر این است که در
اتاق کنار بخاری بنشینم و به خاطر
رفتن به وودرینگ‌های نیز بیهوذه خودم
را دچار مخصوصه گذشتن از وسط گل
و لای و خار و خاشاک میان راه نکنم.
در حالی که دو دل بودم، از پلکان اتاق
بالا رفتم و در آنجا دخترک خدمتکار



را مشاهده کردم که داشت بخاری
را مرتب می‌کرد و هوای اتاق را از
ذرات دود و خاکستر پر کرده بود. از
مشاهده این منظره با عجله برگشتم
و به راه افتادم و پس از چند کیلومتر
راهپیمایی به جلوی باغ آقای میت
کلیف رسیدم و درست در همان لحظه
برف شروع به باریدن کرد...

دوسستان عزیز علاقه‌مند به مطالعه می‌توانند کتاب‌های فوق را از کتابخانه انجمن به امانت گرفته و مطالعه کنند.



انجمن صرع ایران

حمایت از بیماران مبتلا به صرع

حکایت اشک هاولبخندها، در سالروز تأسیس انجمن صرع

زینب صفاری

می‌تواند اتفاقی مثبت تلقی شود، هر چند به ظاهر، تلخ و گرنده باشد و بر عکس، هر عاملی که به ظاهر شادی آور است، اما آدم‌ها را از هم دور می‌کند، مثل فضای مجازی و رسانه‌هایی که تعامل‌های انسانی را کاهش می‌دهند، باید مورد بازنگری و تجدید نظر قرار بگیرد. درست است که صرع، نوعی بیماری و اختلال به حساب می‌آید و پدیده‌ای ناخوشایند است، اما همین بیماری، امروز بهانه‌ای شده تا ما بتوانیم با یکدیگر متعدد و همدل باشیم و شادمانی را تمرين کنیم. امیدوارم روزی بتوانیم با حذف این بیماری از زندگی، به حیات شادمانه خود، ادامه دهیم.

جاده‌هایی دارد. بحرانی که بعد از وقوعش باید ریشه‌ها و عوامل ایجاد آن را بررسی کرد و به فکر درمان بود. اما چه بهتر و نیکوتر که همیشه علاج واقعه، قبل از وقوع کار کنیم! پیشگیری مسلماً، بهتر از درمان است و اگر قبل از وقوع بحران، نقاط ضعف برطرف شود، فاجعه به بار نخواهد آمد. صرع هم همین طور است باید به فکر پیشگیری باشیم. باید عوامل محیطی و آسیب رسانی را که می‌تواند، احتمال ابتلاء به صرع را افزایش دهد، کنترل کنیم و یا حداقل با سبک زندگی سالم و مصرف منظم داروهای، اجزاء ندهیم تا حمله‌های صرع و تشنجها بیشتر شود.

جشن روز ملی صرع امسال با حال و هوای منغوفتی برگزار شد. وقتی تنها یک روز از حادثه تلخ پلاسکو گذشته بود و همه تحت تأثیر این ضایعه بزرگ بودند. اما انجمن صرع ایران، مثل همیشه رسالتش این بود که حتی در اوج غم‌ها و نامایمایت زندگی، بذر امید را در دل بیماران بسکارد. امیدی که می‌گوید، زندگی تحت هر شرایطی جریان دارد، پس باید به فردانها لبخند زد، حتی اگر چشمهاست زیر باران غم، خیس شده باشد!

پیشگیری مقدم بر درمان است

تالار ایوان شمس، میزبان جشن روز ملی صرع است. برنامه امسال با مشارکت معاونت فرهنگی و اجتماعی شهرداری تهران برگزار می‌شود. صندلی‌ها پر شده و عده‌ای هم که دیرتر آمده اند، در انتهای گوش و کنار سالن، ایستاده اند. بعد از تلاوت آیاتی چند از کلام الله مجید و پخش سرود ملی جمهوری اسلامی ایران، جشن به طور رسمی آغاز می‌شود. دکتر قره گزلى، ابتدای برنامه به جایگاه فراخوانده می‌شود، تا از اهمیت روز ملی صرع بگوید. مدیر عامل انجمن صرع ایران، در ابتدای صحبت‌هایش، ضمن تسلیت به خاطر حادثه پلاسکو، بیماری صرع را از جهاتی شبیه به این

مسابقه انجمن جهانی صرع

اوایل آبان ماه بود که از سوی انجمن جهانی صرع، فراخوانی منتشر شد تا هنرمندان و علاقمندان، آثار هنری خود را با مضمون بیماری صرع، ارسال کنند. از ایران ۲۸ اثر، در مسابقه جهانی شرکت کردند و آثار خود را در قالب پوستر، نقاشی، عروسک و... ارائه دادند. در جشن روز ملی صرع، نماهنگی از این آثار به نمایش درمی‌آید و هنرمندان شرکت کننده نیز به روی جایگاه می‌آیند و تشویق می‌شوند. اما جذابترین برنامه جشن، وقتی است که از

بهانه‌ایست برای با هم بودن

بعد از صحبت‌های دکتر قره گزلى، موسیقی سنتی اجرا می‌شود و پس از آن، دکتر داریوش نسبی، به روی جایگاه می‌آید تا جوایز برندگان مسابقه مجله صرع و سلامتی را اهدا کند. دکتر نسبی قبل از اهدای جوایز، ضمن خیر مقدم به مدعوین می‌گوید: "امیدوارم امروز در ذهن شما، با خاطرات و لحظه‌های خوبی، گره بخورد. من به صرع نگاه منفی ندارم، به نظرم هر چیزی که بتواند آدم‌ها را در کنار هم جمع کند و در دل آن‌ها اتحاد و همدلی به وجود بیاورد،

حضور میهمانان ویژه‌ای در مراسم روز ملی صرع، خبر می‌دهند. خانواده مرحوم حسین حیدری ورزقان، بعد از سال‌ها، برای اولین بار، اعضای انجمن صرع را در گرامیداشت سالروز تأسیس انجمن، همراهی کرده اند و در سالان حضور دارند. اتفاقی که هر بار با وجود دعوت مستولان انجمن صرع، میسر نشده بود و حالا فرستی به دست آمده است تا همه اعضای انجمن صرع و بیماران، عشق و ارادات خود را به مرحوم حیدری ورزقان، در حضور خانواده اش، ابراز کنند. سالان یکپارچه تشویق می‌شود و خواهر و برادر مرحوم ورزقان، به روی جایگاه می‌آیند.

یادی از عزیزی که دیگر بین ما نیست

دکتر داریوش نسیبی طهرانی، دکتر محمد رضا محمدی و دکتر نصر اصفهانی از اعضای هیئت مؤسس انجمن صرع ایران به روی جایگاه می‌آیند تا ضمن تقدیر و تشکر از خانواده مرحوم ورزقان، خاطراتی را از ایشان بیان کنند.

تقدیر از خانواده مرحوم ورزقان

حالاً نوبت به برادر و خواهر مرحوم ورزقان رسید که چند کلامی از برادرشان بگویند.
چون می‌خواهند توانایی‌های خود را اثبات کنند، در این مسیر موقت هستند.
الی یوباهار با شور و استیاق فراوان خانواده

پایان خوش

علاوه بر موسیقی، دعوت از هنرمندان و اجرای مراسم قرعه کشی نیز از دیگر برنامه‌های جشن سالروز تأسیس انجمن صرع است و برنامه حدود ساعت یک بعد از ظهر به یابان مه رسد. همه خوشحال و خندان سالن را چنین روزی، کنار شما هستم.

خواهش مرحوم ورزقان نیز، میکروfon را
گیرد تا این بار مرحوم ورزقان را از زبان
اهرش بیشتر بشناسیم. خواهش به زبان
شیرین آذری، صحبت می کند و از همه تشکر
کند. این بار همه به وجود می آیند و او را
وبیق می کنند، چه آن ها که فحوای کلام
نم ورزقان را فهمیدند و چه آن ها که تنها
ز عشق و محبت او را از لهجه شیرین آذری
پرسک و برق چشم هایش به همه‌ی این
ساختی ها می ارزد.

دکتر نصر اصفهانی، ضمن یادآوری
سال‌هایی که هنوز انجمن صرع تشکیل نشده
بود، می‌گوید: ۲۵ سال پیش، تعداد کسانی
که شجاعت این مسئله را داشته باشند که با
سر بلندی، بیماری صرع خود را اعلام کنند،
بسیار کم بودند و همه این بیماری را نوعی
ضعف و عیب تلقی کرده و از جامعه دوری
می‌کردند. اما مرحوم ورزقان جزء محدود کسانی
بود که با شجاعت از بیماری خود حرف زد و
اعلام موضع کرد و همه ما را به حیرت و اداشت
و پایه‌های انجمن صرع را او بنا کرد و اگر همه
ما، امروز، سرافراز در این محفل نشسته ایم، به
خاطر کار بزرگ آن، مرحوم است."

دکتر محمدی نیز به خاطرہ اولین دیدار با مرحوم ورزقان اشارہ می کند و می گوید: "سال ۱۳۷۳ بود و من مستول بهزیستی بودم. مرحوم ورزقان آمد و دربارہ مشکلات بیماران مبتلا به صرع، صحبت کرد. بے او گفتمن تنہا کاری که می تواند انجام دهد، راه اندازی یک انجمن برای بیماران است و من ہم از او حمایت می کنم. با



نمایش خیابانی روز جهانی صرع در یک قاب بارانی

محمد امین عارف خطیبی

استقرار پایگاه سیار انجمن صرع از میدان بهارستان آغاز شد. در حالی که مردان بینش پوش با در دست داشتن پلاکاردها در پاساژهای میدان بهارستان به اجرای نمایش بی کلام می پرداختند، کارکنان انجمن زیر باران با پخش بروشورها و شکلات از شهروندان پذیرایی کردند.

حضور گروه فیلمبرداری از شبکه خبر سیما، نوید بخش یک اتفاق تازه بود. این که همه ارگانها و سازمانها دست به دست هم شنل های بینش که به نماد گل اسطوخودوس می شناخته شده، در میان تجمع های شهری آمدند و پلاکاردهایی را که رویشان جملاتی را به شکلی روشن و دقیق به جامعه ایرانی بشناسانند، و کمک های اولیه هنگام تشنج را معرفی کنند.

در محل، با جان و دل پاسخگوی سؤال های متعدد عابران بودند.

امسال روز دوشنبه، ۲۵ بهمن یا همان دومین دوشنبه ماه فوریه، پایگاه سیار انجمن صرع ایران در سه میدان بزرگ تهران حضور پیدا کرد و این روز را بانمایش نمادین، به همشهربان تهرانی معرفی کرد. در این برنامه که تقریباً از ساعت ۱۱ صبح تا ساعت ۱۷ به طول انجامید، گروه تئاتر مردان بینش با پوشیدن شنل های بینش که به نماد گل اسطوخودوس می کردند و نوشته های روی پلاکاردها را می خوانندند. بعضی ها هم که مشتاق بودند بیشتر بدانند سؤال های متعددی می پرسیدند؛ اینجا بود که مسئولان حاضر

روزهای سرد بهمن ماه که رو به پایان باشد، در دل بعضی از آن هایی که تب و تاب یک جشن را دارند شور و غوغایی به پاست. پنج روز مانده به اسفند، آسمان خوب بارید. به اندازه یک روز کامل، اما مگر می شود دل از این جشن هر ساله کند! روز جهانی صرع که مصادف بود با یک روز بارانی و نمناک، برای بعضی از مردم آشنا بود. اما خیلی ها که حتی نام این بیماری به گوششان نخورده بود، دقایقی مکث می کردند و نوشته های روی پلاکاردها را می خوانندند. بعضی ها هم که مشتاق بودند بیشتر بدانند سؤال های متعددی می پرسیدند؛ اینجا بود که مسئولان حاضر

بنفس پوشان پر شده بود. همان ساعتها بود که در تلویزیون عظمت این اتفاق به نمایش گذاشته شد.

دیدار با شهردار منطقه ۱۱ آخرین ملاقاتی بود که برای مردان بنفس و مسئولان انجمن از سوی شهرداری هماهنگ شده بود و دوربین نما دو که مصاحبه‌هایش را با آنها به ثبت و ضبط رساند.

گروه خسته اما پیروز انجمن صرع که موفقیت یک روز کاری در نگاهشان برق می‌زد، به اتوبوس سلامت بازگشتند و بعد از صرف یک چای داغ، نفسی عمیق از ته دل کشیدند و آرامش این روز را در کنار هم مرور کردند.

راستی! کاش می‌شد همه شهر را نگی زد به زیبایی بنفس، و بادکنک‌های بنفسی که در دستهای کودکان هیجان زده جای می‌گیرند، تا مرهمی باشند برای مبتلایان به صرع در این مرز و بوم و دل‌هایی که درد آنها از عمق وجودشان می‌شناستند و خود را همدل و همزبان آنهاست می‌داند که بخشی از عمر خود را برای مبارزه با آن سپری کردند.

بیست و پنجم بهمن ماه سال ۱۳۹۵ یک خاطره بارانی شد، در ذهن و نگاه همه شهروندانی که می‌آمدند و می‌رفتند و نگاهشان آغشته به رنگ و بوی بنفس می‌شد. خاطره‌ای که بیش از هر سال استقبال مردم از آن، خستگی یک ساله مسئولان انجمن را از تنشان بیرون کرده بود، و امیدی بی‌کران را در ضمیر آن‌هاست که شب و روزشان را با این بیماری می‌گذرانند، زنده کرد.

روز جهانی صرع در عصر بیست و پنجم بهمن ماه ۹۵ هم مثل هر سال به پایان خود رسید. ولی چیزی که پر رنگ تر از هر سال در شهر طنین افکن می‌شد عشق به درمان پیش از این بهشت را به رنگ بنفس آفریده است.

میدان راه آهن، تشویق بسیاری از مردم را بر انجیختند. مسئولان هم با توزیع بادکنک‌ها به کودکان حاضر در سفره خانه و پخش بروشورهای انجمن صرع، در شناساندن این مهم به شهروندان، یاری رسان گروه بودند.

سپس مردان بنفس گروه انجمن صرع در مسیر بعدی خود قدم در میدان بزرگ راه آهن گذاشتند، در حالی که نگاه خیره و مشتاق عابران در آن هوای بارانی مشهود بود. مردمی که می‌ایستادند تا از این برنامه نمادین و با شکوه حظ بصری ببرند و دقایقی با مسئولان انجمن صرع همدل و همزبان شوند.

مردان بنفس پوش با پلاکاردهای خود، میدان را دور زدند و در برابر نگاه رانندگان اتوبیل‌هایی که از میدان می‌گذشتند، با زبان بی‌زبانی بیماری صرع را فریاد می‌زدند. بد می‌وزید و باران می‌بارید بر سر و روی گروهی که همه وجودشان به رنگ بنفس بود، حالا دیگر نوبت ایستگاه راه آهن تهران بود.

دست‌ها گرمه‌بسته از سرمایی سوزناک و شوکی که با گرمای خود سرمای درون را از بین می‌برد. مردان بنفس در مقابل عظمت ساختمان ایستگاه راه آهن قرار گرفتند. مسافرینی که با چمدان‌ها از آن حوالی می‌گذشتند شاهد این عظمت بنفس و بارانی بودند.

مردان بنفس وارد سرسرای راه آهن شدند. وقتی که مسئولان بادکنک به دست، بادکنک‌های مزین به آرم انجمن را دست به دست می‌گردانند تا به کودکان حاضر در راه آهن برسد، سور و غوغایی به پا شد.

مسافرانی که عازم سفر بودند، با دیدن بنفس پوشانی که سرسراي راه آهن را به زیبایی خود آراسته بودند، دل و خاطرشنان به این رنگ آغشته شد. مردمی که دست‌هایشان نیازمند بادکنک‌هایی بود که از سوی انجمن صرع به کودکانشان هدیه می‌شد، فریاد می‌زدند: یک بادکنک هم به کودک ما بدهید!

دومین محلی که اتوبوس سیار سلامت یا همان پایگاه سیار انجمن صرع در آن جا استقرار یافت، منطقه باب همایون در بازار بزرگ تهران بود. شاید بیشتر از آن چیزی که

تصور می‌شد مردم حاضر در بازارچه سنتی باب همایون، از گروه مردان بنفس و انجمن صرع استقبال ویژه‌ای داشتند. همکاران انجمن نیز به یاری مردان بنفس شتافتند و با دادن بادکنک‌هایی به فروشنده‌گان و مردم، که آرم انجمن صرع روی آنها خودنمایی می‌کرد، به زیبایی این جشن افزودند. اگر دقایقی بعد در بازارچه سنتی باب همایون قدم می‌گذاشتند، مغازه‌هایی را می‌دیدند که گویی پر از نشاط یک روز بارانی با بادکنک‌های انجمن صرع آذین بسته شده بودند؛ و مردمی که با

خوشحالی و شعف وصف ناپذیری از حضور مردان بنفس و عوامل انجمن، با هم درباره این روز به گفت و گو مشغول بودند. تعدادی از عابران هم که می‌خواستند این لحظه‌های به یاد ماندنی را در خاطره شان داشته باشند با گوشی‌های همراه خود از نمایش مردان بنفس فیلمبرداری می‌کردند. عده‌ای هم همراه با مردان بنفس عکس یادگاری می‌انداختند. مردمی که شادی‌ها و ابراز همدردی خود را اینگونه بروز می‌دانند، لبخندی شیرین و به یاد ماندنی بر لبانشان نقش بسته بود.

طبق برنامه ریزی‌های صورت گرفته برای شناساندن هرچه بیشتر این روز مهم، مردان بنفس همراه با پلاکاردهای خود سوار بر ون‌های موجود در باب همایون شدند و در مسیر حرکتی ون‌ها به اجرای برنامه‌های نمادین خود پرداختند.

بعد از یک خستگی کاری، تصمیم بر این شد که گروه انجمن صرع به همراه مردان بنفس، راهی سومین پایگاه استقرار، یعنی میدان راه آهن شده و بعد از کمی استراحت به ادامه اجرای برنامه پردازند. مردان بنفس اجرای برنامه را از سر گرفتند و با اجرای برنامه در سفره خانه سنتی در

گزارش تصویری سیزدهمین کنگره بین المللی صرع

سیزدهمین کنگره بین المللی صرع طی مساهه روز از تاریخ هشتاد و هفteen در ثالث آمیزه میماه بهمن در تالار امام پیامبر اسلام



کنفرانس مطبوعاتی دو هفته قبل از برگزاری کنگره



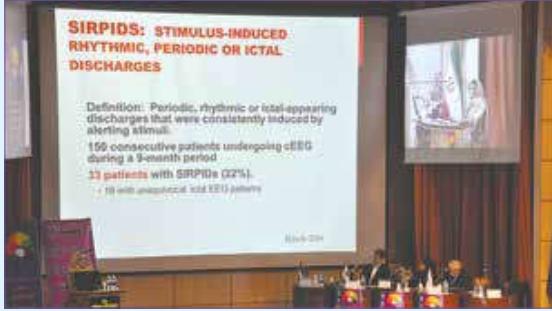
جلسه های برنامه ریزی ماهها پیش از کنگره



فرایند ثبت نام شرکت کنندگان در کنگره



محل کنگره در سالن همایش های امام خمینی



سخنرانی استاد منخصص صرع از آمریکا



هیئت رئیسه کنگره در روز نخست



افتتاحیه کنگره با حضور دکتر زالی، رئیس سازمان نظام پرشکی



حضور رضایت بخش شرکت کنندگان در کنگره



سخنرانی دکتر احمدی، دبیر کنگره



سخنرانی دکتر پاکدامن، رئیس کنگره



برگزیدگان پوسترها کنگره



دکتر تقاضا در حال داوری پوسترها



برگزاری کارگاه جانبی شرکت دارویی



تقدیر از مدیر کنگره سال گذشته و پژوهشگران خارجی



حضور نمایندگی های شهرستان های انجمن صرع در کنگره



سخنرانی استاد متخصص صرع از استرالیا



برگزاری کارگاه جانبی شرکت دارویی



تقدیر از شرکت های دارویی در کنگره



اختتامیه کنگره



اختتامیه اجرای گروه موسیقی انجمن صرع ایران

گزارش تصویری روز ملی صرع



اجرای سرود ملی ایران در مراسم روز ملی صرع



ثبت نام از مهمنان روز ملی صرع



اجرای موسیقی توسط گروه موسیقی انجمن صرع



سخنرانی دکتر کوروش قره گزلی، مدیرعامل انجمن صرع



تقدیر از شرکت کنندگان مسابقه روز جهانی صرع



سخنرانی دکتر داریوش نسبی، رئیس هیئت مدیره انجمن صرع



اجرای افتخاری ترانه محسن یگانه



اجرای افتخاری شعر طنز خلیل جوادی



اجرای موسیقی گروه دستان گویا



پرشکان عضو هیئت مؤسس انجمن و خانواده مرحوم وزرقان



عکس یادگاری روز ملی صرع



حضور دکتر صدیق و دکتر عباسیون در مراسم روز ملی صرع

▶ مراسم روز ملی صرع به مناسبت سالروز تأسیس انجمن صرع ایران در اول بهمن ماه

برگزاری همایش بایدھاونبایدھا صرع در مدرسه



انجمن صرع ایران همایش "بایدھا و نبایدھا" صرع در مدرسه" را در تاریخ ۵ دی از ساعت ۸ صبح الی ۱۳ در سالن اشراق آموزش و پرورش منطقه ۷ برگزار کرد.

این برنامه علمی که با هدف بازآموزی معلمان و مریبان بهداشت اداره آموزش و پرورش شهر تهران برنامه ریزی شده بود، پس از هماهنگی با مسئولان این اداره، میزبان مریبان بهداشت منطقه‌های ۷، ۴، ۳ و ۸ آموزش و پرورش بود.

این همایش با مدیریت دکتر غلامرضا زمانی، فوق تخصص

"بازدید مدیر کل سازمان‌های مردم‌نهاد وزارت بهداشت از انجمن صرع"



دکتر علیرضا جمالی، مدیر کل سازمان‌های مردم‌نهاد در حوزه سلامت وزارت بهداشت روز سه شنبه ۷ دی ماه از دفتر مرکزی انجمن صرع ایران بازدید کرد. دکتر جمالی هدف خود را از این بازدید، آشنایی نزدیک با فعالیت‌های انجمن صرع بیان کرد.

در ابتدا همکاران انجمن طی جلسه‌ای صمیمی با دکتر جمالی در مورد نیازها و محدودیت‌های انجمن به گفت و گو پرداختند که در نتیجه این گفت و گو مقرر شد طرح سند ملی صرع توسط انجمن صرع ایران تهیه شده و برای تصویب و اجرا در سطح ملی به معاونت درمان وزارت بهداشت تقدیم شود.

دکتر جمالی همچنین برای یکسان سازی و یکپارچگی فعالیت دفاتر استانی فعال در زمینه صرع در سطح کشور، به عنوان شاخه‌ای از انجمن صرع به عنوان یک سمن ملی، قول مساعدت و همکاری داد. در این جلسه همچنین در مورد فعالیت‌های آئی انجمن از جمله کنگره علمی سالیانه صرع، روز ملی و روز جهانی صرع گفت و گو شد و درباره اقدامات انجام شده آنها رهنمودهای سازنده‌ای ارائه دادند.

دکتر جمالی در این بازدید از واحدهای مختلف اجرایی انجمن بازدید کرده و هر یک از مسئولان حوزه‌ها، به تشریح فعالیت‌های خود پرداختند. در این میان واحد مددکاری که مسئولیت ارتباط مستقیم با بیماران را دارد با جزئیات کاملتری در مورد خدمات خود و اعلام نیاز به حمایت بیشتر از مددجویان، گزارش داد که در نتیجه آن مقرر شد کارash‌های مالی، اجرایی و پاسخگویی به مراجعت به صورت جامع و مستمر به آن دفتر اعلام شود تا امکان حمایت و گسترش فعالیت‌های انجمن از طریق حضور واحد روابط عمومی وزارت بهداشت فراهم شود.

دکتر جمالی پس از آشنایی با فعالیت‌های شعبه توحید انجمن صرع از جمله مرکز روانشناسی و مشاوره و کلینیک دندانپزشکی، قول داد از این مراکز نیز به همراه دکتر سید محمد‌هادی ایازی، معاون امور اجتماعی وزارت بهداشت بازدید به عمل آورند.

"مراسم بزرگداشت روز ملی صرع"



انجمن صرع ایران امسال مراسم بزرگداشت روز ملی صرع را روز جمعه اول بهمن ماه از ساعت ۹ الی ۱۲/۳۰ در تالار ایوان شمس (حرکت) با حضور اعضای انجمن و خانواده‌های ایشان و همچنین تعدادی از حامیان و پژوهشگران خود، برگزار کرد. این برنامه که با شرکت بیش از ۴۰۰ نفر از اعضای انجمن برگزار شد، علاوه بر حضور اعضای هیئت مؤسس خود، میزبان مدیر کل امور فرهنگی اجتماعی استان تهران، دکتر سیاوش شهریور نیز بود. مریم نظری، مسئول جذب مشارکت‌های مردمی انجمن صرع که هر سال مسئولیت برگزاری مراسم روز ملی صرع را نیز به عهده دارد، در مورد هدف از برگزاری این برنامه، گفت: "روز اول بهمن ماه، تاریخ تأسیس انجمن صرع ایران است که امسال بیست و یکمین سالگرد تأسیس خود را پشت سر می‌گذارد و به همین مناسبت در این روز با اجرای برنامه‌های شاد به دور از دغدغه صرع، اعضای انجمن را گرد هم آوردیم تا اوقات خوشی را تجربه کنند." مسئول مراسم روز ملی صرع ضمن قدردانی از حمایت مدیر کل امور فرهنگی اجتماعی استان تهران، دکتر سیاوش شهریور، برای حضور در مراسم روز ملی صرع گفت: ما در این مراسم با دعوت از مسئولان سعی می‌کنیم آنها را از نزدیک با فعالیت‌های انجمن آشنا کرده و حمایت ایشان را جلب کنیم.

نظری افزود: نقطه قوت برنامه امسال نسبت به سال‌های گذشته، دعوت از خانواده مرحوم حیدری ورزقان که سنگ بنای تأسیس انجمن به دست وی بنا شد؛ و نیز تعدادی از اعضای هیئت

مغز و اعصاب کودکان، معاون پژوهشی انجمن صرع و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، و با دعوت از همکاران متخصصان برگزار شد، موضوع‌های مختلفی را در مورد کودکان مبتلا به صرع، مورد بحث و بررسی قرار داد. دکتر زمانی در مورد اهمیت آموزش در مورد صرع به معلمان، گفت: از آنجایی که کودکان، مدرسه را خانه دوم خود می‌دانند و ساعت‌های زیادی از وقت مفیدشان را در مدرسه می‌گذرانند، معلمان به عنوان مادر دوم کودکان، لازم است با ویژگی‌ها و مسائل و مشکلات مختلف هر داش آموز آشنا باشند تا بتوانند به عنوان افرادی آگاه به بهترین شکل به داش آموزان خود پاری رسانند.

این فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان ادامه داد: کودکان مبتلا به صرع به دلیل داشتن خصوصیات ویژه‌ای که دارند، نیاز به مراقبت و توجه منطقی دارند. از سویی نمی‌توان محدودیت‌های آنها را نادیده گرفت و از سویی دیگر اعمال محدودیت بیش از اندازه اعتماد به نفس آنها را به شدت کاهش می‌دهد. بنابراین مدرسه یکی از اثربخش ترین ارکان پرورش استعدادهای این کودکان با در نظر گرفتن بیماری آنهاست. معاون پژوهشی انجمن صرع افزود: انجمن صرع ایران به عنوان یک مرکز مردم نهاد در قالب اهداف آموزشی خود، برگزاری همایش‌ها و جلسه‌های آموزشی برای معلمان را در دستور کار خود دارد تا بتواند این قشر تأثیر گذار جامعه را با این بیماری آشنا کند.

در این همایش که ۱۰۰ نفر معلم شرکت کرده بودند، پس از سخنرانی دکتر کورش قره گزلى، مدیر عامل انجمن صرع، دکتر زمانی در مورد تعریف، علت‌ها، انواع و درمان صرع سخنرانی کرد و پس از آن به ترتیب دکتر رضا شروین بدوف در مورد صرع و اقدامات اولیه هنگام تشنج، دکتر بهرام یارعلی در مورد محدودیت‌ها و کیفیت زندگی دانش آموزان مبتلا به صرع و دکتر نسرین امیری در مورد برخورد معلم با کودک مبتلا به صرع و مدیریت ارتباط سایر دانش آموزان با این کودکان توسط معلم، سخنرانی کردند و در پایان به مدت یک ساعت معلمان پاسخ پرسش‌های خود را از پزشکان حاضر دریافت کردند. در کنار سخنرانی‌های علمی، گروه موسیقی انجمن صرع ایران نیز با اجرای خود ضمن رفع خستگی شرکت کنندگان و مفرح کردن این برنامه علمی، توانمندی‌های خود را به معرض نمایش مهمانان همایش گذاشتند.

آکریلیک و رنگ روغن، عکس، بافتنتی و گلدوزی مواجه شد، که وحید درویش زاده با ارسال یک اثر طراحی دیجیتال موفق به کسب دومین مقام در دنیا شد. فاطمه عباسی، کارشناس مسئول روابط بین الملل انجمن صرع ایران ضمن ابراز خرسندی تمامی عوامل و اعضای انجمن از برنده شدن ایران در مسابقه روز جهانی صرع، گفت: «انجمن صرع ایران ضمن تبریک به وحید درویش زاده، از سوی تمامی اعضا خود از ایشان قدردانی می‌کند که با وجود عدم ابتلا به صرع، به عنوان یک نماینده با اثر زیبای خود، صدای ایرانیان مبتلا به صرع را به تمام دنیا رساند. «عباسی در مورد جایزه این برنده، گفت: انجمن جهانی صرع با دریافت شماره حساب بانکی وحید درویش زاده، وجه جایزه را مستقیماً به حساب ایشان واریز کرد و ادامه داد: انجمن جهانی صرع تمام آثار را روی وبسایت خود نمایش داد و همچنین تمام آثار در نمایشگاهی که در پارلمان اروپا دایر بود، به نمایش گذاشته شد.

•••

برگزاری سیزدهمین کنگره بین المللی صرع

انجمن صرع ایران سیزدهمین کنگره بین المللی صرع را از



هشتم تا دهم بهمن ماه در تالار امام علی(ع) بیمارستان امام خمینی برگزار کرد. محوریت اصلی این کنگره با هدف تبادل آخرین اطلاعات علمی، درباره صرع پایدار بود که با ریاست دکتر حسین پاکدامن و دبیری دکتر ساناز احمدی و با حضور دکتر علیرضا زالی، رئیس سازمان نظام پزشکی کشور برگزار شد.

این کنگره سه روزه که میزبان بیش از ۴۰۰ نفر شرکت کننده گروههای هدف خود از جمله متخصصان کودک و بزرگسال مغز و اعصاب، جراحان مغز و اعصاب، روانپردازان، پزشکان عمومی، داروسازان، پرستاران و روانشناسان بود، همچنین میزبان پنج نفر استادان متخصص صرع از کشورهای مختلف آمریکا، فرانسه، کانادا

مؤسس انجمن از جمله دکتر محمد رضا محمدی، دکتر مهدی نصر اصفهانی و دکتر داریوش نسیمی تهرانی بود که ضمن معرفی در مراسم، سخنرانی کوتاهی نیز داشتند.

مسئول مراسم روز ملی صرع از جمله برنامه‌های متنوع این مراسم به سخنرانی مدیر عامل انجمن، دکتر کورش قره گزلى، اجرای گروه موسیقی انجمن صرع، تقدیر از صاحبان آثار روز جهانی صرع و مسابقه‌های فصلنامه، اجرای شعر طنز خلیل جوادی، اجرای ترانه مصطفی یگانه و اجرای موسیقی گروه دستان گویا اشاره کرد. این مراسم که با حمایت مرکز تصویربرداری آرین و شرکت داروسازی رها برگزار شد، بازخورد مثبتی از سوی شرکت کنندگان داشت.

•••

دومین بین‌المللی صرع ایران برگزار شد

خبر کسب دومین مقام جهان برای وحید درویش زاده از ایران



**باید با هم در برابر امواج هنری بسازیم!
خود را در قاب قرار دهید
برای "روز جهانی صرع"**
دوشنبه ۷ بهمن ۱۳۹۵

آیا دوست دارید با لوزم نهانی، با گرافیک گامبیونری تصویری بگشید؟
شاید بدسته هم سازید؛ با سالتکری یعنی کنید یا در گار هنرها چند رساله ای هستید؟
شاید شما یک فیلم‌ساز با آهانگار هستید؟

این یک مسابقه هنری در سلاح جهانی برای تمام سنین و همه نوادگان ها است،

برای جشن بزرگ روز جهانی صرع

اطلاعات بیشتر از چکوتوکی نیت نام، شرایط آثار و جوایز

به زودی اعلام خواهد شد.



International Epilepsy Day 2017



در مسابقه روز جهانی صرع، روز پنجم‌شنبه نهم بهمن از انجمن صرع جهانی به اطلاع انجمن صرع ایران رسانده شد.
واحد روابط بین الملل انجمن صرع ایران که پیرو فراخوان انجمن جهانی صرع، از علاقه مندان دعوت کرده بود تا آثار هنری خود را با مضمون صرع به انجمن صرع ایران ارسال کنند، کلّاً با تعداد ۲۸ اثر از ۱۸ نفر با مضمون صرع به صورت طراحی، نقاشی

روز جهانی صرع در ایران



انجمن صرع ایران امسال مراسم روز جهانی را روز دوشنبه ۲۵ بهمن، مصادف با دومین دوشنبهٔ فوریه، در سه بخش آموزش همگانی، نمایش خیابانی و مسابقهٔ شطرنج با پوشش خبری گستردۀای برگزار کرد.

انجمن صرع که این برنامه‌ها را برای سومین سال متولی در ایران پس از رسماًیت یافتن تاریخ آن توسط سازمان بهداشت جهانی اجرا کرد، هدف خود را افزایش سطح آگاهی عموم مردم در مورد صرع بیان کرد.

آموزش همگانی

در بخش آموزش و اطلاع رسانی عمومی در مورد صرع، واحد روابط بین الملل پس از اعلام انجمن صرع جهانی، فراخوان مسابقةٔ روز جهانی صرع را به اطلاع عموم رساند که ۲۸ اثر رسیده از علاقهٔ مندان به سازمان جهانی صرع ارسال شد و ایران در این زمینه دومین مقام برگزیده را با طراحی دیجیتال از وحید درویش زاده به خود اختصاص داد.

تهیّهٔ کلیپ اقدام‌های اولیه هنگام تشنج که از صدا و سیما پخش شد، تهیّهٔ پاورپوینت‌های آموزشی دربارهٔ صرع و پخش در ایستگاه‌های مترو و تهیّهٔ پلاکاردهای حاوی شعارهای آموزشی از دیگر اقدام‌های واحد روابط بین الملل و روابط عمومی انجمن صرع با هدف آموزش و اطلاع رسانی به عموم در حوالی روز جهانی صرع انجام شد.

نمایش خیابانی

اجرای نمایش خیابانی روز ۲۵ بهمن در سه میدان بزرگ شهر تهران با حضور گروه تئاتر مردان بنفش که هر یک پلاکاردهای حاوی شعارهای آموزشی در دست داشتند، برگزار شد.

و استرالیا بود.

دکتر احمدی در مورد اهمیت محوریت موضوع کنگره گفت: صرع پایدار در صورت عدم درمان ممکن است با عوارض پایدار مغزی همچون اختلال در تکلم و حرکت همراه باشد. همچنین هر فرد مبتلا به صرع ممکن است یک بار دچار صرع پایدار شود، بنابراین سرعت عمل در تشخیص و درمان صرع پایدار بسیار حائز اهمیت است و حتی یک دقیقهٔ تأخیر در درمان می‌تواند عوارض جبران ناپذیری را به همراه داشته باشد.

سایر محورهای فرعی مورد بحث در این کنگره در مورد بررسی‌های پاراکلینیکی در صرع شامل Video EEG Monitoring, Brain MRI-Spect-Pet-Brain CT, تشخیص و درمان صرع، سایکولوژی و صرع، درمان جراحی در صرع، پاتولوژی و پاتوفیزیولوژی صرع، allpitfall در صرع، کاربردهای Super Statu MEG در صرع، صرع گزارش موارد آموزنده و جالب بود.

سیزدهمین کنگرهٔ صرع تعداد ۱۴۰ مقاله دریافت کرده بود که پس از داوری و بررسی به دلیل محدودیت زمانی، تعداد ۳۵ مقاله به عنوان سخنرانی و تعداد ۱۰۵ مقاله به صورت پوستر برای ارائه در کنگره پذیرفته شد.

در این کنگره که با بیش از یک سال برنامه‌ریزی و تلاش انجمن صرع ایران با همکاری مجموعه‌ای از گروه‌های مختلف برگزار شده است، علاوه بر تبادل اطلاعات علمی در گروه‌های پژوهشی متخصص، برای گروه پرستاری نیز در دومین روز کنگره، کارگاه آموزش EEG برگزار شد و همچنین دو کارگاه آموزشی جانی توسط دو شرکت دارویی برای متخصصان برگزار شد.

امسال برای نخستین بار انجمن صرع ایران از تمامی نمایندگی‌های خود در سایر شهرها برای شرکت در کنگره دعوت کرد و با اختصاص دادن غرفه‌ای ویژه نمایندگی‌ها، میزبان نمایندگی خود از شهرهای بندرعباس، قم، اصفهان، تبریز و مشهد بود. این نمایندگی‌ها علاوه بر توزیع محصولات آموزشی بین پزشکان، با پوشش محلی و پذیرایی به وسیله سوغات شهرهای خود در میان سایر غرفه‌ها خودنمایی می‌کردند.

اطلاع رسانی در مورد این کنگره از ماه‌ها قبل آغاز شد و فراخوان ارسال مقاله‌ها تمدید شد. همچنین پوشش خبری این برنامه با برگزاری کنفرانس مطبوعاتی و به وسیله رسانه‌های مکتوب، مجازی و صدا و سیما به صورت گستردۀای انجام شد.

از زیبایی این کنگره از شرکت کنندگان و همچنین شرکت‌های مختلف دارویی حامی برگزاری آن، مثبت برآورد شد.

● ● ●

کرد و موجب دلگرمی و شادی اعضا و همکاران انجمن صرع شد.



پوشش خبری روز جهانی صرع

کنفرانس مطبوعاتی روز جهانی صرع روز چهارشنبه ۲۰ بهمن با حضور دکتر پرویز بهرامی، معاون روابط بین الملل انجمن و دکتر غلامرضا زمانی، معاون پژوهشی انجمن، در دفتر توحید انجمن صرع برگزار شد که در این نشست ۱۵ خبرنگار از رادیو سلامت و مطبوعات حضور داشتند و اخبار روز جهانی صرع را منتشر کردند.

شبکه ۳ سیما از ساعت ۱۲ ظهر پیام "روز جهانی صرع گرامی باد!" را به همراه شماره تماس انجمن صرع، به صورت زیرنویس تا آخرین برنامه پایان شب که برنامه ۹۰ بود، پخش کرد.

نمایش خیابانی روز جهانی صرع و فعالیت اتوبوس سلامت در اولین ایستگاه تعیین شده که میدان بهارستان بود، توسط شبکه خبر در قالب نمایش، کلاس آموزشی و مصاحبه، از خبر ساعت ۱۶ و ۱۸ این شبکه پخش شد.

در آخرین ایستگاه محل استقرار که میدان راه آهن بود، برنامه نما دو از شبکه ۲، ضمن تصویربرداری از نمایش مردان بنفس، به مصاحبه با شهردار منطقه ۱۱، مسئولان انجمن و شهرنگران پرداخت و این برنامه نیز چند روز بعد از سیمای جمهوری اسلامی ایران پخش شد.

فیلم کوتاه کمکهای اولیه نیز که با نظارت انجمن صرع ایران تهیه شده بود، به دفعات از صدا و سیما پخش شد. خبرنگار و عکاس خبری روزنامه ایران نیز با حضور در مسابقه شطرنج، با تیتر "کیش به صرع با مهره‌های احسان" خبر و عکس مسابقه انجمن صرع با احسان قائم مقامی را در این روزنامه منتشر کردند.

این گروه به همراه اتوبوس سلامت که با همکاری شهرداری در اختیار انجمن صرع گذاشته بود ابتدا در میدان بهارستان به اجرای نمایش پرداختند، و سپس به میدان تپخانه و خیابان باب همایون رفتند و در این منطقه به اطلاع رسانی پرداختند. آخرین پایگاه مقرر، میدان راه آهن بود که در این منطقه ضمن اجرای نمایش، مسئولان انجمن با شهردار منطقه ۱۱ نیز ملاقات کرده و از حمایت ایشان بهره مند شدند.

مسابقه شطرنج سیمولتانه با احسان قائم مقامي

کمیته ورزش انجمن از سوی دیگر، بعد از ظهر روز ۲۵ بهمن با همکاری فدراسیون شطرنج، مریبی شطرنج انجمن، آرین عاصمی‌نیا و مسئول کمیته ورزش انجمن، ایرج حصیبی، موفق به برگزاری مسابقه سیمولتانه شطرنج با قهرمان و کاپیتان تیم ملی شطرنج ایران، استاد احسان قائم مقامي، در محل فدراسیون شطرنج شد.



در این مسابقه علاوه بر افرادی که در کلاس شطرنج انجمن صرع تحت تعالیم آرین عاصمی نیا آموزش دیده بودند، سایر افراد علاقه‌مند نیز که از قبل ثبت نام کرده بودند، با احسان قائم مقامي مسابقه دادند. در نتیجه این مسابقه، به نفرات برتر جوایزی به رسم یادبود تقدیم شد و به سایر شرکت‌کنندگان نیز قاب عکس یادگاری با احسان قائم مقامي اهدا شد.

احسان قائم مقامي در گفت و گوی خود درباره این مسابقه گفت: خیلی از شمشند است که انسان‌ها با وجود محدودیت‌هایی که دارند برای خود اهداف بزرگ ترسیم کنند. امروز دوستانی اینجا هستند که علیرغم محدودیت، توانایی‌های خود را نادیده نگرفته و به دنبال تقویت قابلیت‌های خود هستند. این زیباست که انسان بتواند در دیگران احساس خوبی ایجاد کند، ما هم امروز اینجا هستیم تا هم در خودمان و هم دیگران حس خوبی ایجاد کنیم. محمد رضا طالقانی، رئیس اسبق فدراسیون کشتی نیز با حضور در این مسابقه حمایت خود را از مبتلایان به صرع اعلام

انجمن صرع ایران
مهمان مجمع ملی سلامت



عباسی سیر درباره نطقی که به عنوان نماینده انجمن در این مراسم ارائه کرد، گفت: نطق انجمن صرع که از قبیل به تأیید مسؤولان مراسم رسید، این بود که "من با هر تشنیج به سفر می روم، سفری به سوی مرگ؛ و هر یار دوپاره باز می گردم به سوی زندگی؛ همچنان استوار! من صرع دارم." این عضو هیئت مدیره ادامه داد: رئیس جمهور ضمن انداختن عکس یادگاری بانمایندگان انجمن ها، به شنیدن درد و دل خواسته ها و مطالبات یشان در راستای حمایت و یاری از اقشار آسیب پذیر پرداخت.

آموزش صرع و درمان دارویی

جلسه آموزشی صرع و درمان دارويی روز سه شنبه ۱۰ اسفند از ساعت ۱۶ تا ۱۸ در دفتر توحيد انجمن صرع برگزار شد.

هدف از برگزاری این جلسه که توسط واحد آموزش انجمن برنامه‌ریزی شده بود، افزایش اطلاعات و آگاهی اعضای انجمن بود.

دکتر فاطمه صدیق مروستی که به تازگی سمت معاون آموزشی انجمن صرع ایران را دریافت کرده است، اولین جلسه آموزشی خود را برای اعضای انجمن با موضوع درمان‌های دارویی انتخاب کرد که در این جلسه ۵۰ نفر از اعضا شرکت کردند.

دکتر صدیق در این جلسه به آموزش موضوع هایی از جمله آشنایی با انواع صریع، معرفی داروهای قریم و جدید ضد صرع و چگونگی استفاده و تجویز آنها برای انواع مختلف صریع، طول مدت درمان صرع، درمان های تک داروبی و چند داروبی برای صرع، چگونگی استفاده از داروهای مکمل، تداخالت های داروبی، صرع و دامنه، غب، داروهای صرع بداخت.

معاون آموزشی انجمن صرع، ضمن تشکر از اعضايی که در این جلسه شرکت کرده بودند، بر لزوم استفاده بيماران از آموزش‌های مستمر برای افزایيش آگاهی اشاره کرد و گفت: واحد آموزش انجمن در سال آينده برنامه‌های آموزشی گوناگونی را برای اعضا در نظر گرفته است که اين آموزش‌ها قطعاً به تقويت كيفيت زندگی بيماران كمک شایاني خواهد كرد.

دکتر صدیق با توصیه به بیماران برای استفاده از این فرصت‌های آموزشی، افزود: ما سعی می‌کنیم برای برنامه ریزی آموزشی و تعیین موضوعات آموزش، از نظر خود بیماران استفاده کرده و به نیازهای ایشان توجه کنیم.



نخستین مجمع ملی سلامت یکشنبه هشتم اسفند ماه در سالن همایش‌های بین‌المللی رازی به همت وزارت بهداشت و با ریاست دکتر حسن روحانی با دعوت از سازمان‌های مردم نهادی که در راستای سلامت فعالیت می‌کنند، برگزار شد.

اجمن صرع ایران نیز به دعوت وزارت بهداشت و به عنوان یک سازمان مردم نهاد و پژوه سلامت با معرفی خود برای مشارکت و همراهی با اهداف دولت پر ای رساندن به سلامت، در این مراسم شرکت کرد.

هدف از برگزاری این مراسم که با حضور رئیس جمهور، وزیر بهداشت، وزیر جهاد کشاورزی، وزیر کشور و نماینده‌گانی از سازمان بهداشت جهانی و یونیسف، رئیسان دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور و سایر سازمان‌های مردم نهاد ویژه سلامت برگزار شد، ایجاد یک نگاه کل نگر و یکپارچه به مستقله سلامت در کشور بود.

فاطمه عباسی سیر، عضو هیئت مدیره و از همکاران انجمن و نیز
مهندی قدسی نژاد، مدیر اداری سالی انجمن دو نماینده اعزامی به انتخاب
دکتر کورش قره گرلی، مدیر عامل انجمن صرع بودند که در این مراسم
شرکت کردند. به گزارش عباسی سیر، رئیس جمهور در این مراسم، گفت:
سلامت، ارگان و نهاد خاصی ندارد و امروز اعضای که در اینجا حاضرند
مسئولیت سنگین و مقدسی بر دوش دارند. همین کلمه مجمع ملی
سلامت، راهنمای خوبی برای ما است. این جمله معناش این است که اولاً
سلامت فرای درمان و مقدم بر درمان است و ثانیاً سلامت ارگان و جایگاه
نهاد خاص ندارد و به قشت خاص هم اختصاص ندارد.

همچنین به گزارش این عضو هیئت مدیره آنجمان، رئیس جمهور افزواد: این دولت کار بزرگی انجام داده است و ما یازده میلیون نفر را بیمه کردیم و همه مردم را زیر پوشش بیمه قرار دادیم و در بیمارستان‌ها رابر روی مردم نیازمند باز کردیم و در نقاط دور افتاده نیز مردم را پذیرفتیم. این یعنی عدالت در سلامت و درمان، که این کار باید توسعه پیدا کند.

فاطمه عباسی سیر درباره برنامه ریزی برگزاری مجمع ملی سلامت گفت: در چهار جلسه از آنجمان‌های مهمان دعوت شد تا برای شرکت در این مراسم آماده شوند و در نهایت به هر آنجمان اجازه داده شد تا نطق کوتاهی درباره بیماری مربوط به سازمان خود در حضور رئیس جمهور ارائه دهد.

متشرکم 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، قدردانی می‌کند.

نیاز ما که متحقق شد	برای این کاری که کردی	دوست عزیز قدردانم از تو
حمایت و مشارکت با انجمن	کمک به درمان و ویزیت بیماران	خانم دکتر احمد بیگی
حمایت از انجمن	امکان استفاده از سالن ایوان شمس برای مراسم روز ملی صرع	آقای مهندس امیری
حمایت و مشارکت با انجمن	مشاوره روانشناسی و حقوقی، اهدای پوشак و دارو	خواهران پورنگ
مشارکت با انجمن	بادکنک آرایی برای روز ملی صرع	آقای تقی پور
حمایت از انجمن	کمک به درمان	خانم توکلی
مشارکت با انجمن	اجرای شعر طنز در مراسم روز ملی	آقای جودای
مشارکت با انجمن	مشاوره حقوقی	آقای حبیب زاده
حمایت از انجمن	اهدای پوشاك	خانم حسن پور
حمایت از انجمن	اهدای ارزاق	آقای حسینمردی
حمایت از انجمن	تهیه عیدانه	آقای خطیبی
مشارکت با انجمن	طراحی جلد فصلنامه	خانم رایحیان
حمایت از انجمن	کمک به درمان	آقای رجبی
حمایت از انجمن	تهیه عیدانه	حاج آقا زمانیان
حمایت از انجمن	اهدای ارزاق	آقای ساعی
حمایت از انجمن	اهدای دارو	آقای سخائی
مشارکت با انجمن	طراحی گرافیکی	آقای سراجی
حمایت از انجمن	اهدای دارو	خانم سمیع زادگان
حمایت از انجمن	اجرای برنامه روز ملی صرع	آقای شاهین
حمایت از انجمن	اهدای مواد شوینده	تولیدی صحت
حمایت از انجمن	تهیه عیدانه	خانم عارف مقدم
مشارکت با انجمن	کمک به درمان	حاج آقا عبداللهی
حمایت از انجمن	کمک به درمان	آقای عدالت پژوه
حمایت از انجمن	تهیه عیدانه	حاج آقا عسگریان
مشارکت با انجمن	مشاوره حقوقی	آقای عشقی
حمایت و مشارکت با انجمن	امکان استفاده از سالن اشراق و پذیرایی همایش صرع و مدرسه	آقای عطارزاده
حمایت از انجمن	کمک به درمان	خانم فتح الله
حمایت از انجمن	تهیه عیدانه	خانم کریمی
مشارکت با انجمن	طراحی فصلنامه	آقای محراجی
حمایت از انجمن	تهیه عیدانه	آقای مددی
حمایت از انجمن	همکاری در استفاده از سالن برای روز ملی صرع	مسئولان سالن ایوان شمس
مشارکت با انجمن	جذب کمک	آقای نورایی
حمایت از انجمن	تهیه عیدانه	آقای همدانی
مشارکت با انجمن	اجرای ترانه در مراسم روز ملی صرع	آقای یگانه

۵۵ مسابقه فصلنامه

برندگان مسابقه فصلنامه شماره ۵۴

از میان ۱۲ پاسخ صحیح ارسال شده به مسابقه افراد زیر به قید قرعه
به عنوان برگزیده مسابقه معرفی می‌شوند:
۱- الهه عربزاده ۲- کبری رنجبرنیا ۳- سیدمهدی دهقان

پاسخ صحیح مسابقه فصلنامه ۵۴

۱- ج ۲- ب ۳- الف ۴- ب ۵- ب ۶- الف
۷- د ۸- ج ۹- د ۱۰- د ۱۱- د ۱۲- ب

(الف) درست قبل از قاعده‌گی که از سه روز قبل تا سه روز بعد از عادت ماهیانه محسوب می‌شود.

(ب) در فاز تخمگ گذاری که در میانه سیکل است.
(ج) در فاز لوتیال در مواردی که تخمگ گذاری اتفاق نمی‌افتد.
(د) همه موارد

۱. نکات لازم در هنگام بازی یا ورزش اسکی در بیماران مبتلا به صرع کدامند؟

(الف) میدان دید را واضح و روشن نگه دارید و عینک اسکی بزنید.
(ب) در هنگام اسکی واضح بشنوید و لباس مناسب جهت حفاظت بدن در طول ورزش بپوشید

(ج) خود را به خوبی هیدراته نگهدارید و نوشیدنی یا میان وعده مصرف کنید
(د) همه موارد

۶- علت‌های معمول ابتلا به صرع کدامند؟

(الف) صدمه دیدن مغز در اثر ضربه
(ب) تومورهای خوش خیم مغزی، که غالباً بسیار کوچک هستند

۲. دو عامل مهم بر تغییر وزن در افراد مبتلا به صرع کدامند؟

(الف) سبک زندگی

(ب) داروهای ضد صرع

(ج) سکته مغزی

(د) همه موارد

(ج) مصرف شیرینی

(د) الف و ب

۷- اورا چیست؟

(الف) یک احساس خوب سبکی هنگام تشنج
(ب) احساس درد بعد از تشنج
(ج) یک احساس عجیب و غریب به صورت سوزن شدن، استشمام بوی بد و...
(د) احساس خشم از بروز تشنج

۳. سندرم پیش از قاعده‌گی در دو گروه مبتلا و غیر مبتلا به صرع چگونه برآورد شد؟

(الف) فراوانی سندرم پیش از قاعده‌گی در دو گروه تفاوتی نداشت و میانگین آن هم تفاوت معنی داری نداشت و بین سندرم پیش از قاعده‌گی و اختلال‌های هیجانی از جمله اضطراب و استرس اختلاف معنی داری وجود داشت.

۸- چه مواردی در کنترل صرع اهمیت دارند؟

(الف) مصرف کردن داروها
(ب) کنترل کردن استرس و خواب
(ج) اجتناب از الکل و سوء مصرف دارو
(د) همه موارد

(ب) فراوانی سندرم پیش از قاعده‌گی در دو گروه تفاوت معناداری داشت ولی میانگین آن تفاوت معنی داری نداشت و بین سندرم پیش از قاعده‌گی و اختلال‌های هیجانی از جمله اضطراب و استرس اختلاف معنی داری وجود داشت.

۹- در صورت بروز چه نشانه‌هایی در کودکان لازم است با پزشک او تماس بگیریم؟

(الف) لرزش یا حرکات غیر طبیعی، یا مشکلاتی در هماهنگی بین ایمنی یا گیجی، لرزش یا حرکات غیر طبیعی
(ج) تهوع یا استفراغ، راش، خواب آلودگی، بیقراری یا گیجی
(د) لرزش یا حرکات غیر طبیعی، یا مشکلاتی در هماهنگی تهوع یا استفراغ، راش، خواب آلودگی، بیقراری یا گیجی

(ج) فراوانی سندرم پیش از قاعده‌گی در دو گروه تفاوت معناداری داشت ولی میانگین آن تفاوت معنی داری نداشت و بین سندرم پیش از قاعده‌گی و اختلال‌های هیجانی از جمله اضطراب و استرس اختلاف معنی داری وجود داشت.

(د) هیچ کدام

نام:

نام خانوادگی:

آدرس:

تلفن:

۱۰- راههای مقابله با عوامل فشار کدامند؟

(الف) شهامت برخورد با واقعیت، حمایت اجتماعی
(ب) حمایت اطلاعاتی، حمایت‌های مالی
(ج) به وجود آوردن انطباق

(الف) بروز دو برابر یا بیشتر صرع در ارتباط با قاعده‌گی است.

(ب) بروز صرع با قاعده‌های خاص

(ج) بروز صرع فقط در ایام قاعده‌گی

(د) همه موارد

۱۰- صرع قاعده‌گی در چند فاز خاص اتفاق می‌افتد؟

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

۲۸

ویژه‌نامه پزشکی



معرفی تکنیک جدید برای شناسایی ناحیه بروکا در بیمار بیهوش

دکتر محمد علی آرامی - نورولوژیست

مقدمه و هدف:

اعمال جراحی نزدیک کورتکس مربوط به تکلم حساس بوده و می‌توانند به عوارض پایدار و غیرقابل برگشت تبدیل شوند. به طور روتین در اعمال جراحی نزدیک این مناطق از جراحی حین بیداری (awake craniotomy) استفاده می‌شود. متأسفانه تکنیک فوق مشکلات متعددی دارد که شامل نیاز به تیم بیهوشی، حرفهای، استرس بیمار و عدم همکاری او و... می‌شوند. به همین خاطر تکنیکی که بتواند بدون نیاز به بیدار کردن مریض مناطق حرکتی تکلم را نقشه برداری (mapping) کند، بسیار با ارزش و هیجان انگیز خواهد بود. این تکنیک اخیراً روی عده کمی امتحان شده است و نوید معرفی برای استفاده در اطاق عمل را می‌دهد. در این سخنرانی ما تجارت موجود را مرور کرده و نتیجه موارد خودمان را ارائه خواهیم کرد.

تکنیک و نتایج:

در این تکنیک از ثبت پاسخ‌های کوتاه و طویل (long latency and short latency) از عضله‌های حنجره استفاده می‌شود. سوزن‌های ثبت کننده در عضله‌های حنجره قرار داده می‌شوند و منطقه‌های مختلف کورتکس تحريك می‌شود و بسته به پاسخ عضلات حنجره، کورتکس حرکتی اولیه (pmc)، ناحیه بروکا و ناحیه مکمل (snm) قابل شناسایی خواهند بود. در دو بیماری که ما این تکنیک را در حالت بیدار و بیهوش استفاده کردیم نتایج مشابهی را مشاهده کردیم.

نتیجه گیری:

روش بررسی پاسخ عضله‌های حنجره (laryngeal muscles) در تعیین منطقه‌های کورتکس مرتبط با تکلم در بیمار بیهوش، روشی ارزشمند است.

بهترین کویل مورد استفاده در آزمایش برای بررسی صرع چیست؟

سینا احسانی، حسین حسینی

کارشناسان رادیولوژی، کمیته تحقیقات دانشگاه علوم

پزشکی مازندران، ایران

مقدمه:

مدت زیادیست که استفاده از ام آرای به عنوان روشی ایمن و غیرتهاجمی برای بررسی و شناسایی صرع گسترش یافته و نیز در حال پیشرفت است. این پیشرفت‌ها به طراحی و ساخت کویل‌های بهینه تر نیز رسیده است. حال در این مطالعه، هدف این است که در میان کویل‌های ام آرای مختلف طراحی شده، کدامیک می‌تواند بهترین انتخاب برای مطالعه صرع باشد.

مواد و روش:

لاموتریزین یکی از داروهای جدید ضد صرع است که بیش از دو دهه است که مورد استفاده قرار گرفته است. این دارو یک ترکیب ساختگی فنیل تریازین است که باعث افزایش فعالیت گابا می‌شود.

روش:

در این مطالعه اثر بخشی و همچنین عوارض ناخواسته لاموتریزین بر روی بیماران مبتلا به صرع مراجعه کننده در طی یک دهه بررسی شده است.

نتایج:

۱۲۲۲ بیمار مبتلا به صرع (۶۶۷ مرد و ۵۵۴ زن) تحت درمان با لاموتریزین قرار گرفتند (تک دارویی و یا چند دارویی). در بیش از ۸۰ درصد موارد بدون اختلاف معنی دار آماری بین دو جنس، واکنش مطلوب دیده شد. در پنج درصد موارد بثورات پوستی دیده شد. در بیش از یک درصد موارد سردرد به حدی بود که مجبور به قطع دارو شد. در یک درصد موارد میوکلونیک جرک پس از مصرف دارو دیده شد. در سه مورد سندرم استیون-جانسون/انکروز توکسیک اپیدرم دیده شد. در سه مورد لوکوبینی همراه ترومبوسیتوپنی دیده شد. در سه مورد که هر سه کودک بودند دیستونی پاسخ پذیر به لوودوبا دیده شد.

استنتراج:

میزان اثر بخشی لاموتریزین بالاست. عوارض ناخواسته متعددی دارد، که مهمتر از همه واکنش‌های پوستی است. شروع تدریجی دارو از شدت و فراوانی آن می‌کاهد، ولی ضایعه‌های پوستی شدید (سندرم استیون-جانسون) نادر است. برتری لاموتریزین بر سایر داروهای ضد صرع ناشی از اختلال شناخت کمتر و خواب‌آوری کمتر است.

واژه‌های کلیدی:

لاموتریزین، صرع، عوارض ناخواسته، اثر بخشی.

نتایج:

بسته به نوع دستگاه و ورزش آن، کویل‌های مورد استفاده در مقاله‌های متفاوت بود. در مجموع دو نوع کویل کوادراچر (قفس پرنده) و آرایه فازی (چند کاناله) بیشترین استفاده را داشتند. کویل‌های سطحی نیز برای اهداف خاص مانند ضایعه‌های کورتیکال انتخاب بهتری بودند. ولی در MCD تفاوت چندانی ملاحظه نشد. نوع جدیدی نیز از کویل‌های سطحی انعطاف‌پذیر که قابلیت اتصال به یکدیگر را داشتند هم برای سنین پایین‌تر و دستیابی به ناحیه دلخواه پیشنهاد شدند. هم چنین در مطالعات TMS کویل‌های H شکل برتری داشتند. این نوع از تحریک کننده‌ها نیز باید بسته به ناحیه مورد تحریک قطعاً و عمق تأثیرگذاری بهینه‌سازی شود.

نتیجه گیری:

برای تصویر برداری از نواحی تمپورال به صورت کلی و ارزیابی‌های اولیه کویل آرایه فازی با تعداد کانال بالا در میدان‌های سه تسلای پیشنهاد می‌شود. در حالی که برای مطالعه‌های بعدی و دقیق‌تر مخصوصاً در نواحی کورتیکو تمپورال و نزدیک به قشر مخ، کویل سطحی با جایگذاری صحیح پیشنهاد می‌شود. هم چنین در مطالعه‌های TMS کویل‌های H شکل ارجحیت دارند و البته بسته به منطقه مورد بررسی قطر داخلی آنها باید بهینه‌سازی شود. غالباً کاربرد تمامی این کویل‌ها در میدان‌های ۷ تسلای نسبت به ۳ و ۱,۵

ولالله
مهدت کلو میخواه و احوال
یادلشید و آنها خواه از خواه
حالات

سال نو مبارک

انجمن صرع ایران



انجمن صرع ایران
عایاق ای بیماران مبتلا به صرع



جايزه دندان تميز
لبفند شيرين است

کلینيك دندانپزشكى



نجمن صرع ايران
تمسيح ۱۳۷۴

حمایت از بیماران مبتلا به صرع

می‌دانیم، ولی بهتر است بیشتر توجه کنیم

۱. میکروب‌های موجود در دهان همان میکروب‌هایی هستند که به دریچه‌های قلب آسیب می‌زنند.
۲. بیماران مبتلا به صرع به علت استفاده از داروهایی که بزاق دهان را کم می‌کند، بسیار مستعد بیماری‌های دهان و دندان هستند.
۳. لثه بیمار مساوی با قلب بیمار است.
۴. با بهداشت بیشتر، هزینه دندانپزشكى را صرف مشکلات دیگر کنیم.
۵. به کودکان یاد دهیم که همه با لبخند زیباترند.

وبزیست و مشاوره رایگان

تعرفه‌ای کاملاً متفاوت

نشانی: تهران، میدان توحید، ابتدای خیابان توحید
کوچه سرو، پلاک ۶، طبقه سوم، تلفن: ۰۶۴۳۲۸۱۹