



محفزات التشنجات واضطراب

كهرباء المخ

يجب تجنب المحفزات التالية للاقلال من حدوث التشنجات وتزايد اضطراب كهرباء المخ

- (1) عدم الانتظام في تناول جرعات دواء الصرع واضطراب كهرباء المخ.
- (2) طول فترة التعرض للهاتف المحمول والتليفزيون والكمبيوتر والتابلت ومختلف الشاشات.
- (3) بعض الأطعمة والمشروبات: الحلويات والمسكرات والحوادق والشطة والأطعمة الحارة والشبيسيهات والمواد الغازية وما به مواد حافظة.
- (4) قلة النوم والإرهاق والإجهاد وازدياد التوتر والقلق.
- (5) عدم الانتظام في الوجبات وعدم الانتظام في النوم.
- (6) ومضي الأضواء الوهاجة والأصوات الصاخبة.
- (7) أثناء فترات الحيض: قد تزداد التشنجات واضطراب كهرباء المخ.
- (8) ارتفاع درجة الحرارة ونزلات البرد ونزلات الإنفلونزا والتهاب الجيوب الأنفية.
- (9) تناول بعض الأدوية مثل مضادات الستامين (وخاصة الجيل الأول) وبعض المضادات الحيوية مثل البنسللين والسيفالوسبورن (وخاصة الجيل الرابع) والكوينولونز والكربيابينز.
- (10) بعض الأعشاب الدوائية والمكممات الغذائية المستعملة خارج توجيهات الطبيب.
- (11) نقص فيتامين ب6، ونقص الكالسيوم والصوديوم والمغسيوم في الدم.
- (12) تعاطي المخدرات والمكفيات.

L-carnitine, piracetam, antihistamines (first generation) and some antibiotics as penicillins, quinolones (not given in children), cephalosporins (fourth generation), and carbapenems are better avoided in epilepsy.

د. ياسر عبد الله

عيادات القاهرة ٠١٠١٦٦٠٠٧٠٨ – عيادات الشرقية ٠١٠٥٤٠٨٥٥