



محفزات التشنجات واضطراب

كهرباء المخ

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

- (1) عدم الانتظام في تناول جرعات دواء الصرع واضطراب كهرباء المخ.
- (2) طول فترة التعرض للتليفون المحمول والتليفزيون والكمبيوتر والتابلت ومختلف الشاشات.
- (3) بعض الأطعمة والمشروبات: الحلويات والمسكرات والحوادق والشطة والأطعمة الحارة والشيبسيهات والمواد الغازية وما به مواد حافظة.
- (4) قلة النوم والإرهاق والإجهاد وازدياد التوتر والقلق.
- (5) عدم الانتظام في الوجبات وعدم الانتظام في النوم.
- (6) وميض 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 الهستامين (وخاصة الجيل الأول) وبعض المضادات الحيوية مثل البنسيللين والسيفالوسبورن (وخاصة الجيل الرابع) والكوينولونز والكرابينمز.
- (10) بعض الأعشاب الدوائية والمكملات الغذائية المستعملة خارج توجيهات الطبيب.
- (11) نقص فيتامين ب6، ونقص الكالسيوم والصوديوم والمغنسيوم في الدم.
- (12) تعاطي المخدرات والمكيفات.

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 01016600708 – عيادات الشرقية 01005408050