

## دليل موارد النوبة.

مارس 2022

ماذا تفعل إذا كان عليك مغادرة منزلك ؟

- تناول أكبر قدر ممكن من الأدوية معك
- ضع في اعتبارك صنع/ارتداء سوار طبي أو حمل بطاقة هوية/بطاقة معلومات بشأن الصرع
- يمكن أن تكون مكتوبة بخط اليد
- تشمل تشخيص اضطراب الصرع/النوبة، واسم وجرة الدواء (الأدوية)
- احتفظ بها مع وثيقة هويتك
- احصل على قائمة بأدويةك مع جرعاتها معك
- احصل على خطة إنقاذ من النوبات و/أو دواء إنقاذ مصادرة معك، إذا كان متاحًا
- احصل على اسم ورقم اتصال لطبيبك/عيادتك المسؤولة

إذا كان شخص ما لديه نوبة...

- ابق معهم حتى تنتهي النوبة وحتى يستيقظوا تمامًا
- سهل الشخص على الأرض وقلبه على جانبه إذا لم يكن مستيقظًا أو مدرغًا (سيساعده ذلك على التنفس)
- تطهير المنطقة المحيطة من أي شيء صعب أو حاد (سيمنعهم ذلك من إصابة أنفسهم)

- تأكد من أن فمهم صافي ومفتوح (لا تضع أي أشياء أو أصابع في الفم)
- قم بفك الملابس الضيقة حول الرقبة وإزالة النظارات
- ضع شيئًا صغيرًا وناعمًا تحت رؤوسهم (مثل سترة مطوية)
- إذا استمرت النوبة أكثر من 5 دقائق، فقم بإعطاء دواء إنقاذ النوبات إذا كان متاحًا أو اتصل بالرقم 103 (انظر التعليمات أدناه)
- بعد انتهاء النوبة، ساعدهم على الجلوس في مكان آمن. بمجرد أن يكونوا يقظين وقادرين على التواصل، أخبرهم بما حدث بعبارات بسيطة للغاية.
- مواساتهم والتحدث بهدوء.
- تحقق لمعرفة ما إذا كانوا يرتدون سوارًا طبيًا أو لديهم أي معلومات طوارئ أخرى.
- حافظ على هدوئك مع الآخرين.

### لا تفعل أي من الأشياء التالية أثناء النوبة

- لا تمسك الشخص أو تحاول إيقاف تحركاته.
- لا تضع أي شيء في فم الشخص. هذا يمكن أن يصيب الأسنان أو الفك. لا يمكن للشخص المصاب بنوبة صرع أن يبتلع لسانه.
- لاحظ التنفس بعد النوبة. عادة ما يبدأ الناس في التنفس مرة أخرى بمفردهم بعد النوبة.
- لا تقدم للشخص الماء أو الطعام حتى ينتبه تمامًا.
- **خطة الإنقاذ:** إذا استمرت النوبة أكثر من 5 دقائق، أو إذا أصيب الشخص بنوبة أخرى بعد النوبة الأولى بقليل...

- الاتصال بخدمات الطوارئ (103 - أوكرانيا) إن أمكن، لا سيما في الحالات التالية:
  - ضبط < 5 دقائق

- لا يعود الشخص إلى حالته المعتادة
- الشخص مصاب أو حامل أو مريض
- النوبات المتكررة (إن لم تكن عادية بالنسبة للشخص)
- ضبط لأول مرة
- صعوبة في التنفس
- النوبة تحدث في الماء
- اتبع خطة الإنقاذ الفردية (إذا كانت متاحة) \* يمكنه إعطاء المريض أحد أدوية الإنقاذ
- الجرعات القياسية للأطفال أو البالغين Diazepam أو Lorazepam

جرعات أدوية الإنقاذ القياسية حسب الوزن (من الجرعة إلى أقرب جرعة متاحة)

| Diazepam<br>الجرعة القصوى<br>20 ملغ   |                                       |                                       | Lorazepam<br>(الجرعة القصوى<br>4 ملغ) |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| سنين 2-5                              | سنين 6-11                             | سنين 12+                              | (جميع الأعمار)                        |
| 0.5 مجم/كجم<br>(الجرعة القصوى 20 ملغ) | 0.3 مجم/كجم<br>(الجرعة القصوى 20 ملغ) | 0.2 مجم/كجم<br>(الجرعة القصوى 20 ملغ) | 0.1 مجم/كجم<br>(الجرعة القصوى 4 ملغ)  |

تقليل محفزات النوبات عند الإمكان عن طريق تجنب الحرمان من النوم، وفقدان الأدوية المضادة للنوبات، والعدوى/الحمى، والكحول والعقاقير الترفيهية.

كيفية التغطية بالبنزوديازيبينات (جسر): إذا لم تكن أدويةك متوفرة ولن تكون متاحة في المستقبل المنظور، فمن المحتمل أن تستبدلها مؤقتًا بما يلي:

- بالنسبة للأطفال: لورازيبام 0.1 مغ/كغ/يوم مقسوماً ثلاث مرات يومياً على الجرعات (أو ما يعادلها - انظر جدول تحويل البنزوديازيبين أدناه، مثلاً، يأخذ الطفل 15 كغ 0.5 مغ ثلاث مرات يومياً)
- للبالغين: لورازيبام 1 ملغ ثلاث مرات في اليوم (أو ما يعادلها، انظر أدناه)

تحويلات البنزوديازيبين عن طريق الفم (جرعة تعادل 10 ملغ من الديازيبام عن طريق الفم)

|            |            |
|------------|------------|
| 0.5<br>ملغ | ألبرازولام |
| 20<br>ملغ  | كلوبازام   |
| 0.5<br>ملغ | كلونازيبام |
| 1<br>ملغ   | لورازيبام  |
| 10<br>ملغ  | الديازيبام |

إذا فاتتك جرعة دواء:

- إذا كان من المفترض أن تتناول دوائك مرة واحدة فقط في اليوم، فتناول حبوب منع الحمل بمجرد أن تتذكر. إذا كنت لا تتذكر حتى يحين وقت جرعة اليوم التالي، فما عليك سوى تناول جرعتك المعتادة. لا تتضاعف وتتناول دواءً لمدة يومين في نفس الوقت ما لم يأمرك طبيبك.
- إذا تناولت دوائك مرتين إلى أربع مرات كل يوم، فتناول الجرعة الفائتة بمجرد تذكرها. ثم قم بإخراج بقية دوائك في ذلك اليوم حتى تتمكن من الحصول على جميع أدويةك في ذلك اليوم. ومع ذلك، إذا كنت تعاني من المزيد من النوبات في ذلك اليوم، فاتصل بطبيبك أو ممرضتك. قد يطلبون منك تعويض الجرعة الفائتة بطريقة أخرى، على سبيل المثال أخذ جرعتين أقرب من المعتاد.

### كيفية تخزين دواء الصرع (مثالي وممكن)

- للأدوية التي تكون أقراصاً أو حبوباً - قم بتخزينها في درجة حرارة الغرفة بعيداً عن الرطوبة والضوء
- للأدوية السائلة - قم بتخزينها في الحاوية الأصلية في درجة حرارة الغرفة وتجنب التجمد.
- إذا كان الدواء السائل محضراً خصيصاً (مركباً) لك من قبل صيدلي، فيرجى سؤال طبيبك أو الصيدلي عن كيفية تخزين هذه الأدوية لأنها قد تحتاج إلى التبريد.

### أرقام/جهات اتصال هواتف مفيدة:

- طبيب/عيادة الأعصاب

**النوبات والحمل:** إذا أصبحت حاملاً وتتناول أدوية النوبات، يرجى محاولة طلب الدعم الطبي لأن بعض الأدوية يمكن أن يكون لها آثار على نمو الجنين ويجب مناقشتها على أساس كل حالة على حدة مع مقدم الرعاية الطبية

**العلاجات الغذائية:** إذا كنت تتبع نظامًا غذائيًا كيتونيًا، فحاول الحفاظ على نظام غذائي غني بالدهون/منخفض الكربوهيدرات وترطيب كافٍ. إذا ذهبت إلى المستشفى، فذكرهم بأنك تتبع نظامًا غذائيًا كيتونيًا (لا توجد حلول ديكستروز وريدية يجب تقديمها)

- إذا أمكن، راقب الكيتونات وسكر الدم
- إذا كانت الكيتونات عالية أو إذا كان نسبة السكر في الدم منخفضة ( $> 2.5$  مللي مول/لتر) أو الشعور بتوعك: تناول العصير (إذا كان حدها: 7 مل عصير برتقال/5 مل عصير تفاح ؛ إذا كان مرتفعًا جدًا (الكيتو الأرجواني الداكن قبل 15 ثانية/متعدد الثواني 40 ثانية) 15 مل عصير برتقال/10 مل عصير تفاح)
- إذا كنت تتقيأ، خذ  $\frac{1}{2}$  قوة بيداليت إن أمكن