

مدیریت صرع در دوران بارداری و شیردهی: راهنمای تغذیه و مراقبت‌های لازم

این راهنما برای کمک به زنان باردار و شیرده مبتلا به صرع تهیه شده است. صرع یک بیماری نورولوژیک است که نباید مانع از داشتن بارداری سالم و تجربه مادری شود. با مدیریت صحیح تغذیه، فعالیت فیزیکی، مصرف داروها و رعایت نکات ایمنی، می‌توانید دوران بارداری و شیردهی ایمنی را طی کنید. در این راهنما، توصیه‌های تخصصی در پنج بخش اصلی شامل تغذیه، فعالیت فیزیکی، تداخلات دارویی، مراقبت‌های ویژه و پیگیری‌های پزشکی ارائه شده است.



اصول اساسی تغذیه برای زنان باردار و شیرده مبتلا به صرع

تغذیه مناسب در دوران بارداری و شیردهی برای زنان مبتلا به صرع اهمیت دوچندانی دارد. دریافت کافی اسید فولیک برای کاهش خطر نقایص مادرزادی به ویژه با مصرف داروهای ضد صرع ضروری است. بر اساس جدیدترین راهنماهای بالینی، مصرف روزانه ۴ تا ۵ میلی‌گرم اسید فولیک (به جای ۰.۴ میلی‌گرم برای زنان باردار عادی) از ابتدای برنامه‌ریزی برای بارداری توصیه می‌شود.

مصرف منظم کلسیم و ویتامین D به خصوص برای مصرف‌کنندگان داروهای ضد صرع مانند فنی‌توئین و کاربامازپین که می‌توانند جذب این مواد را کاهش دهند، اهمیت دارد. مصرف آب کافی (حداقل ۸ لیوان در روز) برای پیشگیری از کم‌آبی که می‌تواند تشنج را تحریک کند، ضروری است.

غذاهای مفید

- سبزیجات برگ سبز (منبع اسید فولیک)
- لبنیات (منبع کلسیم)
- ماهی‌های چرب (منبع امگا-۳)
- تخم مرغ و گوشت‌های کم‌چرب (منبع پروتئین)

غذاهای قابل محدودیت

- کافئین (قهوه، چای پررنگ، نوشابه)
- غذاهای فرآوری شده و پرنمک
- شیرینی‌جات و قندهای ساده
- الکل (ممنوعیت کامل)



راهنمای فعالیت فیزیکی و استراحت در طول بارداری و شیردهی با صرع

فعالیت فیزیکی منظم و متعادل می‌تواند به بهبود سلامت کلی، خواب بهتر و کاهش استرس کمک کند که همگی برای کنترل صرع مهم هستند. با این حال، انتخاب نوع و شدت فعالیت باید با مشورت متخصص مغز و اعصاب و متخصص زنان صورت گیرد.

3

استراحت و خواب

داشتن ۷-۸ ساعت خواب منظم در شب و استراحت کوتاه در طول روز توصیه می‌شود. محرومیت از خواب می‌تواند خطر حملات صرع را افزایش دهد. سعی کنید برنامه خواب منظمی داشته باشید و از مصرف کافئین بعد از ظهر خودداری کنید.

2

فعالیت‌های با احتیاط

ورزش‌های تماسی، فعالیت‌هایی با خطر افتادن، ورزش‌های شدید و فعالیت در ارتفاع یا عمق آب باید با احتیاط انجام شوند یا از آن‌ها پرهیز شود. از فعالیت‌های که باعث خستگی شدید، گرم‌زدگی یا کم‌آبی می‌شوند، خودداری کنید.

1

فعالیت‌های توصیه شده

پیاده‌روی آرام، شنا در محیط‌های نظارت‌شده، یوگای بارداری، و تمرینات کششی ملایم، ۲۰-۳۰ دقیقه در روز و ۳-۵ بار در هفته مناسب هستند. این فعالیت‌ها به بهبود گردش خون، کاهش درد کمر و حفظ وزن مناسب کمک می‌کنند.



در صورت بروز هر گونه سرگیجه، تاری دید، سردرد شدید، تنگی نفس غیرعادی یا احساس نزدیک بودن حمله تشنج، فعالیت را متوقف کنید و استراحت کنید. در صورت تداوم علائم، با پزشک خود تماس بگیرید.

تداخلات داروهای ضد صرع با مواد غذایی و مکمل‌ها

داروهای ضد صرع می‌توانند با برخی مواد غذایی و مکمل‌ها تداخل داشته باشند. این تداخلات می‌توانند اثربخشی داروها را کاهش دهند یا عوارض جانبی را افزایش دهند. آگاهی از این تداخلات برای مدیریت بهتر صرع در دوران بارداری و شیردهی ضروری است.

توصیه‌ها	تداخلات غذایی	دارو
حداقل ۲ ساعت فاصله بین مصرف دارو و گریپ‌فروت، عدم مصرف سنت جان	گریپ‌فروت، مکمل‌های سنت جان، الکل	کاربامازپین (تگرتول)
مصرف فولات طبق توصیه پزشک، محدودیت کافئین	غذاهای غنی از فولات، کافئین	لاموتریژین (لامیکتال)
مصرف دارو با غذای سبک، پرهیز از الکل	غذاهای پرچرب، الکل	والپروات سدیم (دپاکین)
می‌تواند با یا بدون غذا مصرف شود	تداخل کمتر با غذا	لوتیراستام (کپرا)
مصرف در زمان ثابت نسبت به وعده‌های غذایی، فاصله ۲ ساعته با مکمل‌ها	غذاهای غنی از ویتامین K، مکمل‌های کلسیم	فنی‌توئین (دیلانتین)



ثبت و گزارش

تغییرات در رژیم غذایی یا مکمل‌های مصرفی را به پزشک خود اطلاع دهید. یک دفترچه برای ثبت مصرف دارو، غذا و علائم احتمالی داشته باشید.



فاصله‌گذاری

بین مصرف مکمل‌ها (به ویژه آهن، کلسیم و ویتامین‌های مولتی) و داروهای ضد صرع حداقل ۲ ساعت فاصله بگذارید.



زمان‌بندی دارو

داروهای ضد صرع را در زمان‌های مشخص و ثابت مصرف کنید. برای برخی داروها، مصرف با غذا یا بدون غذا می‌تواند جذب آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد.

مراقبت‌های ویژه و توصیه‌های ایمنی برای مادران مبتلا به صرع

ایمنی و پیشگیری از آسیب در زمان حملات احتمالی تشنج، بخش مهمی از مراقبت از خود در دوران بارداری و شیردهی است. با رعایت نکات ایمنی، می‌توانید خطر آسیب به خود و نوزاد را کاهش دهید.

همیشه دستبند یا کارت شناسایی پزشکی همراه داشته باشید که نشان دهد مبتلا به صرع هستید. اطلاعات تماس اضطراری و داروهای مصرفی خود را روی آن درج کنید.

آموزش به اطرافیان

به همسر، اعضای خانواده و دوستان نزدیک نحوه کمک در هنگام بروز تشنج را آموزش دهید:

- نحوه قرار دادن فرد در وضعیت بهبودی (به پهلو)
- خودداری از قرار دادن اشیاء در دهان
- اطمینان از عدم برخورد سر با اشیاء سخت
- زمان‌بندی طول مدت تشنج
- زمان تماس با اورژانس (تشنج‌های بیش از ۵ دقیقه)



از رانندگی در صورت داشتن حملات تشنج کنترل نشده خودداری کنید. قوانین رانندگی برای افراد مبتلا به صرع معمولاً نیازمند یک دوره بدون تشنج (معمولاً ۶-۱۲ ماه) است. از وسایل حمل و نقل عمومی یا کمک دیگران استفاده کنید.

ایمنی در حمام و دوش

از دوش گرفتن به جای حمام کردن استفاده کنید. دمای آب را متعادل نگه دارید. درب حمام را قفل نکنید و از وجود دستگیره و کفپوش غیرلغزنده اطمینان حاصل کنید. در صورت امکان، حمام کردن در حضور یک فرد دیگر در خانه انجام شود.

مراقبت از نوزاد

نوزاد را روی زمین یا تخت با ارتفاع کم تعویض کنید. برای شیردهی روی صندلی با ارتفاع کم و با پشتی مناسب بنشینید. از حمل نوزاد هنگام بالا و پایین رفتن از پله‌ها خودداری کنید. در صورت امکان، از کالسکه استفاده کنید.

آشپزی و آشپزخانه

از اجاق‌های برقی به جای گازی استفاده کنید. ظروف سنگین را در قفسه‌های پایین نگهداری کنید. از وسایل برقی با قابلیت خاموش شدن خودکار استفاده کنید. از چاقوهای کند با نوک گرد استفاده کنید.



پیگیری‌های پزشکی ضروری و زمان‌بندی مراجعات درمانی

پیگیری منظم پزشکی برای زنان باردار و شیرده مبتلا به صرع از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این پیگیری‌ها به تنظیم دقیق دوز داروها، کنترل عوارض جانبی و ارزیابی سلامت مادر و جنین کمک می‌کند.



① سطح داروهای ضد صرع در خون می‌تواند در دوران بارداری به دلیل تغییرات هورمونی، افزایش حجم خون و تغییر در عملکرد کبد و کلیه تغییر کند. به همین دلیل، بررسی منظم سطح دارو و تنظیم دوز آن اهمیت زیادی دارد.

