

صرع و ورزش



صرع یک بیماری مزمن است که در نتیجه اختلال در سیستم اعصاب مرکزی به وجود می‌آید. به عبارت دیگر فعالیت سلول‌های مغزی بیشتر از حد طبیعی شده و منجر به تشنج‌های تکرار شونده می‌گردد.



اگر مبتلایان به صرع، شناخت درستی از این بیماری داشته باشند می‌توانند زندگی بهتری را تجربه کنند. یافتن **تعادل** **بین یک زندگی امن و یک زندگی فعال** در مبتلایان به صرع، امکان‌پذیر است.

ورزش فایده‌های زیادی برای مبتلایان به صرع دارد و می‌تواند باعث سلامتی جسم و ذهن شود اما عوامل مختلفی جهت تصمیم‌گیری در مورد فعالیت ورزشی بیماران مبتلا به صرع باید در نظر گرفته شود و لذا بهتر است برای انتخاب نوع فعالیت ورزشی خود با پزشک متخصص خود مشورت کنید. تازمانی که یک فعالیت ورزشی باعث خستگی شدید، کم‌آبی بدن و افت قند خون نشود، بیماران مجاز به ادامه فعالیت ورزشی هستند.



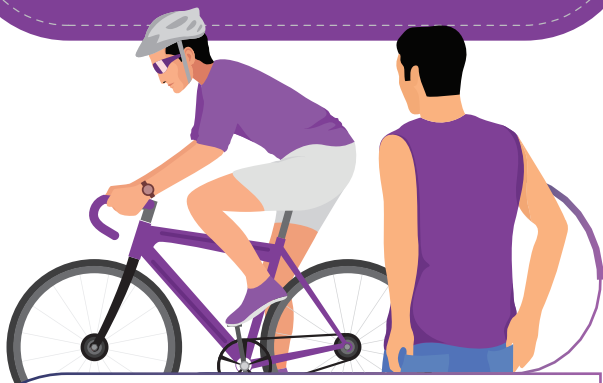


ورزش مناسب و تمرین منظم همراه با استراحت مکرر (به منظور جلوگیری از خستگی زیاد) و نوشیدن مایعات می تواند به کنترل حملات تشنجی کمک کند.



به طور کلی ورزش هایی مانند پیاده روی، فوتبال، بسکتبال برای افرادی که دچار تشنج هستند، بی خطر است. بیشتر افرادی که مبتلا به صرع هستند، می توانند با خیال راحت در سالن بدنسازی ورزش کنند و از وسایل ورزشی استفاده کنند.

برای کسانی که تشنج کنترل نشده دارند بهتر است هنگام ورزش، مخصوصاً هنگام استفاده از وسایلی مانند وزنه یا دوچرخه سواری، یک نفر همراه وجود داشته باشد.



ورزش‌های آبی از جمله شنا، جت اسکی، موج سواری و قایقرانی، برای افراد مبتلا به صرع خطرناک است و به طور کلی توصیه نمی‌شود، اما اگر یک دوست آشنا با ورزش‌های آبی داشته باشید که از احتمال تشنج شما آگاه باشد می‌توانید با احتیاط و با همراهی دوست خود این ورزش‌ها را انجام دهید.

بهتر است مبتلایان به سرعت از ورزش هایی با ریسک بالا مانند غواصی، صخره نوردی، پرش با چتر و کوهنوردی اجتناب کنند زیرا که این ورزش ها نیاز به تمرکز کامل دارند و از دست دادن هوشیاری احتمالی ممکن است منجر به آسیب دیدگی جدی احتمالی شود.



به طور خلاصه باید عنوان کرد که فعالیت های ورزشی به چند دسته تقسیم می شوند:

- ورزش های قابل انجام برای افرادی که صرع کنترل شده دارند مانند پیاده روی، فوتبال و بسکتبال.
- ورزش هایی که نیاز به همراه دارد مانند دوچرخه سواری و شنا.
- ورزش هایی که بهتر است از انجام آن ها اجتناب کرد مانند غواصی، صخره نوردی، پرش با چتر، کوهنوردی.



خبر خوب این است که **۷۰٪** مبتلایان به صرع با استفاده از **داروهای مناسب با دوز صحیح، خواب کافی و مدیریت استرس** می‌توانند میزان تشنج‌های خود را به صفر برسانند و یک زندگی با کیفیت بهتر را تجربه کنند.

۷۰٪

References:

1. <https://www.who.int/>
2. <https://www.cdc.gov/>
3. <https://www.medicines.org.uk/emc/product/2293/pil/>

