

صرع و بارداری

ترجمه: مریم فرمهینی فراهانی

(عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی - واحد پزشکی تهران)

زیر نظر دکتر شهرام ابوطالبی

(عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی - واحد پزشکی تهران)



ناشر: انجمن معراج ایران

سرشناسه: چیلمی، استیسی
Chillemi, Stacey

عنوان و نام پدید آور: صرع و بارداری / نویسنده استیسی چیلمی، بلانکا واسکت؛ ترجمه مریم فرمهینی
فراهانی؛ زیر نظر شهرام ابوطالبی

مشخصات نشر: تهران: انجمن صرع ایران، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص.

شابک: ۴۰۰۰ ریال: ۳-۶۷۶۳-۰۴-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: Epilepsy and pregnancy: what every woman with epilepsy should know, c2008

موضوع: صرع و بارداری.

شناسه افزوده: واسکت، بلانکا

شناسه افزوده: Vazquez, Blanca

شناسه افزوده: فرمهینی فراهانی، مریم، ۱۳۵۴ - مترجم

شناسه افزوده: ابوطالبی، شهرام، ۱۳۴۳ -

رده بندی کنگره: ۱۳۸۹ چ ۹ ص ۵۸۰/۱ RC

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۳۶۸

شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۴۸۰۲۳

صرع و بارداری

ترجمه: مریم فرمهینی فراهانی

صفحه آرای و طرح جلد: آرمان گرافیک

چاپ اول: ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۳-۶۷۶۳-۰۴-۹۶۴-۹۷۸

ناشر: انجمن صرع ایران

فهرست

صفحه	عنوان
۹	مقدمه
	فصل ۱
۱۵	مشاوره قبل از بارداری
	فصل ۲
۲۵	باروری
	فصل ۳
۳۱	خطرات بارداری
	فصل ۴
۴۱	بارداری
	فصل ۵
۵۳	تغذیه
	فصل ۶
۶۵	تناسب اندام در بارداری
	فصل ۷
۸۱	رشد و تکامل جنین
	فصل ۸
۹۳	لیبر و زایمان
	فصل ۹
۱۰۹	بعد از زایمان
	فصل ۱۰
۱۱۵	شیردهی

پیش گفتار

صرع به عنوان شایعترین بیماری عصبی شناختی معرفی شده است. بطوریکه در حدود ۲۴ درصد افراد دنیا به آن مبتلا هستند. ۵۰ درصد این جمعیت را زنان در سن باروری تشکیل می‌دهد. زمانی که یک زن تصمیم به بچه دار شدن می‌گیرد، مسائل متعددی در ذهن او در این رابطه شکل می‌گیرد. این مسئله به خصوص در زنان مبتلا به صرع، بیشتر صدق می‌کند.

نگرانی راجع به تأثیرات مصرف داروهای ضد تشنج در بارداری بر جنین و خط تولد فرزندی با ناهنجاریهای مادرزادی، ترس از افتادن در حین حمله تشنج و آسیب به جنین یا نوزاد تازه به دنیا آمده، نگرانی راجع به نگهداری از نوزاد و ورود داروها به شیر مادر و اثر آن بر شیرخوار و دهها نگرانی دیگر. علاوه بر این هنوز خرافات و عقاید باطل راجع به صرع در جامعه ما وجود دارد که این عقاید سبب ایجاد ترس دو چندان نسبت به بارداری و منصرف شدن او از بچه‌دار شدن می‌شود. من در طی سالهای تدریس حرفه مامایی به دانشجویان در محیط‌های بهداشتی و درمانی، بارها و بارها، با دختران و زنان مبتلا به صرع روبرو شده‌ام که هزاران سوال پاسخ داده نشده در ذهن داشته و اطلاعاتشان نسبت به بیماریشان و تأثیراتی که می‌تواند بر رویشان بگذارد، بسیار محدود بوده است و جای بسی تأسف که حتی برخی پرسش بهداشتی درمانی نیز، قادر به جوابگویی سوالات آنان نبوده‌اند.

از سوی دیگر با مراجعه به کتابخانه‌ها و کتابفروشی‌ها، دریافتیم که اطلاعات قابل دسترس در زمینه بیماری صرع و به ویژه تأثیرات آن بر زندگی باروری یک زن بسیار محدود و انگشت شمار است. مشاهده چنین مواردی، مرا به نوشتن کتابی که بتواند پاسخگوی سوالات بی‌شمار این گروه زنان باشد، مصمم ساخت. زیرا جای بسی خوشحالی است که بدانید، در سایه آگاهی و دانش و با انجام مراقبت‌های صحیح حین بارداری، ۹۰ درصد از زنان مبتلا به صرع، صاحب فرزند سالمی خواهند شد. این کتاب ترجمه کتاب «Epilepsy & Pregnancy» و نویسنده‌اش خانم «Stacey Chillemi» می‌باشد. او خود به مدت ۲۷ سال است که مبتلا به صرع است و به همین دلیل از تمامی مسائل، مشکلات و نگرانیهای یک زن مبتلا به صرع مطلع است.

نوشته‌های او حاصل تحقیقات، مطالعات و مصاحبه‌های بسیار با افراد مبتلا به صرع بوده و از همه مهمتر حاصل تجربیات سه بار. بارداری خویش می‌باشد. او به غیر از این کتاب، شش کتاب دیگر

نیز در مورد صرع و زنان چاپ کرده است. همچنین وی صاحب مقالات بسیاری در این زمینه است. به پاس تلاشهایش در سال ۲۰۰۳، از انجمن صرع جایزه داوطلب ممتاز را دریافت نموده است. اگر مبتلا به صرع و در فکر باردار شدن هستید، مطالعه این کتاب می‌تواند مفاهیم و اطلاعات پایه و اساسی را برای آمادگی بهتر راجع به باردار شدن، بارداری و زایمان و نیز روزهای بعد از زایمان به شما ارائه دهد.

اشاره به این نکته ضروری است که این کتاب تنها راهنما برای تصمیم‌گیری بهتر در زمینه بارداری و بیماری شما است و تصمیم‌نهایی همیشه با پزشک متخصص شما خواهد بود. در پایان لازم می‌دانم از حمایت انجمن صرع ایران، آقای دکتر شهرام ابوطالبی و خانم ویدا ساعی که برای انتشار این اثر زحمات بسیار کشیده‌اند، تشکر و قدردانی کنم.

مریم فرمهینی فراهانی

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی - واحد پزشکی تهران

مقدمه

امیدوارم که این کتاب برای زنان مبتلا به صرعی که خواهان بچه‌دار شدن هستند، ولی به دلیل ابتلا به بیماری صرع از بارداری شدن می‌ترسند، کمک‌کننده باشد. هنوز خرافات و عقاید باطلی راجع به صرع در جامعه ما وجود دارد که این عقاید سبب ایجاد ترس‌های بیجا و ممانعت از بارداری شدن زنان مصروع می‌شود. زمانی که یک زن، تصمیم به داشتن فرزند می‌گیرد، مسائل متعددی را باید در نظر بگیرد، این مسئله به خصوص برای شما که مبتلا به صرع هستید، اهمیت بیشتری دارد.

من در طی بارداریهایم، سؤالات و نگرانیهای متعددی داشتم و مایل بودم با کسی که قبلاً تجربه مشابه تجربه من را داشته باشد، صحبت کنم. کسی که بتوانم، با او به راحتی ارتباط برقرار کرده و نگرانیهای مرا به خوبی درک کند.

اگر مبتلا به صرع هستید و تصمیم به بارداری دارید، مطالعه این کتاب می‌تواند مفاهیم و اطلاعات پایه و اساسی را برای آمادگی بهتر راجع به بارداری شدن، بارداری و زایمان و نیز روزهای بعد از زایمان، به شما ارائه دهد.

در مورد اطلاعات و مباحث این کتاب، با پزشکتان صحبت کنید تا این مباحث برای شما بیشتر، روشن شود. همچنین به خاطر داشته باشید که دانش و آگاهی راجع به تعامل بین صرع و بارداری، همیشه در حال تغییر است. صرع^۱ و تشنج^۲ ۲/۱۵ میلیون آمریکایی را همه سطوح سنی، از کودکی تا بزرگسالی تحت تأثیر خود قرار داده است. براساس یک برآورد اقتصادی، سالانه تقریباً ۱۲/۵ میلیارد دلار، به صورت مستقیم یا غیرمستقیم برای صرع هزینه می‌شود. ۱۰٪ از جمعیت آمریکا، در طی دوران عمر خود، دچار یک حمله صرع می‌شوند. تقریباً ۱۸۱ هزار مورد صرع و تشنج جدید در سال رخ می‌دهد.

من در سن ۵ سالگی بدنبال یک آنسفالیت و پروسه مبتلا به صرع شدم. در ابتدا قبول این بیماری برایتان سخت بود. وجود این بیماری را انکار می‌کردم و در درونم، برای خود، احساس تأسف

1. Epilepsy

2. Seizures

می‌کردم. بالاخره من به یک گروه تحقیقاتی پیوستم، زیرا از پیدا کردن داروی جادویی که به کنترل صرع کمک کند، ناامید شده بودم. در این راه، من به افراد مبتلا به صرع برخوردی که دچار آسیبهای مغزی شده بودند یا آنقدر دارو مصرف می‌کردند که قادر به صحبت کردن نبودند. من افراد مبتلا به صرع را دیدم که روزانه دچار ۶۰ حمله صرع در روز می‌شوند، یعنی هر نیم ساعت یکبار.

بالاخره، دریافتم که انسان خوش‌شانسی هستم، زیرا قادرم که کارهایم را خودم انجام دهم و لذات زندگی را تجربه کنم. بنابراین شروع به سعی و تلاش کردم و نهایتاً دانستم که چگونه بر بیماریم غلبه کنم. در این مرحله از زندگی، برای دانستن بیشتر به کتاب فروشی‌ها رفتم، اما بیشتر از ۵ جلد کتاب راجع به صرع در طبقات کتابفروشی، کتابی وجود نداشت. آن کتابها هم توسط پزشکان نوشته شده بود و تنها پزشکان می‌توانستند، مطالبشان را درک کنند. این مسئله، مرا مصمم به نوشتن اولین کتابم، راجع به صرع کرد. کتابی با عنوان «صرع، شما تنها نیستید» من تحقیقات بسیاری کردم. با ۳۰۰ فرد مبتلا به صرع مصاحبه کردم و تجارب شخصی خود را راجع به بیماریم با آنان در میان گذاشتم تا به آنها برای غلبه بر صرعشان کمک کنم. و آنها راه زندگی شادتر، سالمتر و مؤثرتر را بیاموزند. من سمینارهای بسیاری برگزار کردم، در انجمن صرع فعالیت کردم. در برنامه‌های تلویزیونی ظاهر شدم و مقالات بسیاری نوشتم و موسسه صرع، در سال ۲۰۰۳، به پاس تلاشهایم، جایزه داوطلب ممتاز انجمن صرع را به من اهدا کرد.

با این وجود که دریافته بودم، داشتن صرع، نباید مرا از شاد بودن و مؤثر بودن بازدارد، اما وقتی راجع به مادر شدن و اما از اتفاقاتی که ممکن است در این راه با آن مواجه شوم، نگران می‌شدم. من علاقه زیادی به داشتن فرزند داشتم. اما نمی‌خواستم، بچه‌ایی با سندرم داون یا دیگر نقایص حین تولد، دنیا آورم. در این باره، چیزهای زیادی را باید در نظر می‌گرفتم. بعد از تحقیقات فراوان، مشاوره با پزشکانم و بحث‌های طولانی با همسرم، تصمیم گرفتیم که بچه‌دار شویم.

پزشکانم، مرا به دقت تحت‌نظر گرفتند. تست‌ها و آزمایشهای خونی بسیاری از من گرفته شد. آنها قبل از بارداریم، برایم اسید فولیک تجویز کردند. من در طی حاملگی‌ام بسیار عصبی و نگران بودم و سعی می‌کردم که همه چیز به خوبی کنترل شود. من از غذاهای مغذی استفاده می‌کردم. سبزی بخار پز شده می‌خوردم و سعی می‌کردم خواب شبانه خوبی داشته باشم. داروهایم را به

موقع استفاده می‌کردم و هر آنچه که پزشک به من می‌گفت، انجام می‌دادم. ماهانه، برای انجام آزمایشات خونی اقدام می‌کردم. چندین نواز مغزی و سونوگرافی انجام دادم و از همه مهمتر اینکه، تمام جزییات حملات صرع را با متخصص مغز و اعصاب در میان می‌گذاشتم. به طوریکه، او بتواند، داروهایم را به درستی تعدیل کند. من خیلی هراسان بودم. از اینکه مبادا داروهایی که استفاده می‌کنم، سبب نقایص جسمی در فرزندم شوم.

از اینکه فرزندی با سندرم داون بدنیا آورم، می‌ترسیدم. مسائل بسیاری از ذهنم می‌گذشت، اما من تصمیم گرفته بودم، برای خودم خانواده‌ای داشته باشم. وقتی درصد نقایص حین تولد در فرزندان مادرانی که صرع داشتند را با آنهایی که صرع نداشتند، مقایسه کردم، پی بردم که اختلاف زیادی وجود ندارد. دوران حاملگی را بدون هیچ مشکلی گذراندم. تا ماه هفتم بارداریم، احساس خستگی نکردم. پزشکم برای پیشگیری از حملات صرع، داروهای تریلپتان و فنوباریتال تجویز کرده بود. تریلپتان در اروپا، مکرراً برای زنان باردار مبتلا به صرع مصرف می‌شود. در زمان بارداریم، نسبت به زمانی که حامله نبودم، به حملات صرع کمتری دچار شدم. در ماه هشتم بارداریم، میکائیل به دنیا آمد. او سالم بود و هیچ نقصی نداشت اکنون دارای سه فرزند سالم می‌باشم. میکائیل ۵ ساله، آلکسیز ۳ ساله و آنتونی ۷ ماهه. همه بارداریهایم آسان و بدون هیچ عارضه‌ای طی شد. هر سه فرزندم سالم هستند و داروهایی که در طی بارداریم برای کنترل حملات صرع استفاده می‌کردم، تأثیری بر آنها نداشت. اکثریت زنان مبتلا به صرع، بارداری بدون عارضه با زایمانی طبیعی و بچه‌هایی سالم دارند.

در گذشته زنان مبتلا به صرع را از داشتن فرزند منع می‌کردند و بعضی اوقات آنها برخلاف تمایلشان، برای پیشگیری از بارداری، از روشهای عقیم سازی استفاده می‌کردند. در زمان جوانیم، اطرافیان به من می‌گفتند که احتمال دارد که تو نتوانی صاحب فرزند شوی. با وجود تمام این صحبت‌ها، من در عمق وجودم ایمان داشتم که وقتی زمانش برسد، من همه سعی و تلاشم را برای بچه دار شدن انجام خواهم داد. بعد از سومین حاملگی‌ام، تصمیم گرفتم که کتابی راجع به زنان باردار مبتلا به صرع بنویسم. در طی این سالها، با زنان مبتلا به صرع بسیاری صحبت کرده بودم. بسیاری از آنان به خاطر احتمال به دنیا آوردن فرزندی با نقایص حین تولد، از بچه‌دار شدن می‌ترسیدند. آنها از اینکه داروهایی که برای بیماریشان مصرف می‌کنند، اثرات منفی روی

فرزندشان بگذارد، نگران بودند و یا از اینکه حملات صرع در بارداریشان، بیشتر یا شدیدتر شود، هراسان بودند. این نوع نگرانیها در بین زنان مبتلا به صرع زیاد است. اما باید به خاطر بسپارید که بیماری هر فردی با دیگری متفاوت است. بعضی زنان مبتلا به صرع گراندمال و بعضی مبتلا به صرع فوکال می باشند. هر زنی به گونه ایی متفاوت به انواع داروهای صرع واکنش نشان می دهد. در بعضی زنان، حملات صرع با دارو کنترل می شود. اما در بعضی کنترل نمی شود.

برخی از حملات صرع از بخش راست یا چپ تمپورال منشاء می گیرد و بعضی از بخش فرونتال و بعضی از همه بخشهای مغز منشاء می گیرد. دوران بارداری هر خانمی نیز بسته به نوع صرعی که دارد، تاریخچه گذشته پزشکی او، تاریخچه گذشته پزشکی خانواده اش، با دیگر افراد متفاوت است. زنانی که مبتلا به صرع می باشند و در فکر بارداری هستند، ابتدا باید در این مورد با پزشکشان مشورت کنند. بر طبق شواهد علمی، شما، با وجود صرع، می توانید فرزندان سالمی به دنیا آورید. زنان مبتلا به صرع می توانند جزو بهترین مادران باشند. حقیقتاً من یاد گرفتم که می توانم به آنچه می خواهم و نیاز دارم برسم. همچنین یاد گرفتم که اجازه ندهم که صرع زندگی من را کنترل کند. بله، علیرغم ابتلا به صرع زندگی برای من نیز در جریان است. صرع نباید شما را از لذایذ زندگی محروم سازد. افراد مبتلا به صرع می توانند کار کنند، از فرزندانشان مراقبت کنند، با دوستانشان رفت و آمد کنند، ورزش کنند و ارتباط خانوادگی معنی داری با فامیل داشته باشند. من به وجود خودم افتخار می کنم. این من هستم که تعیین کننده مسیر زندگی من هستم. شما نباید زندگیتان را با شخص دیگری مقایسه کنید.

اگر چنین کنید، به سمت نا امیددی پیش خواهید رفت. این مسئله اهمیت دارد که خود را دوست داشته باشید و از زندگی که خود آنرا مدیریت می کنید، رضایت داشته باشید. اگر از زندگی تان ناراضی هستید، آنرا تغییر دهید. همه ما زیباییهای خاصی را در وجودمان داریم. هیچ کسی کامل نیست و زندگی هیچ فردی بدون عیب نیست. بنابراین از اینکه مبتلا به صرع هستید، شرمنده و سرافکنده نباشید. احساس تأسف داشتن برای خود، کار بسیار راحتی است. در صورتیکه، اگر شما بدانید که بعضی افراد مبتلا به صرع وضعیت بیماریشان بسیار بدتر از شماست و اینکه بدانید که افراد دیگر زیادی در سراسر این دنیا، مانند شما مبتلا به صرعند، دیگر اینگونه فکر نمی کنید و احساس بهتری خواهید داشت. ما ممکن است که حملات صرع متفاوتی از هم داشته باشیم. اما

احساساتمان راجع به زندگی با صرع، مانند یکدیگر است. من مسئول، کمک به افراد مبتلا به صرع و ناتوانیهای پیشرفته هستم و از تلاشها، مبارزات و موفقیت‌های افرادی که به این اشخاص کمک می‌کنند، آگاهم. با این وجود، برای از بین بردن همه موانع سرراهم، مصمم هستم. بخاطر همین به تلاش‌هایم در جهت کمک به افراد مبتلا به بیماری ادامه می‌دهم تا آنها بتوانند زندگی سالم‌تر، شادتر و مؤثر داشته باشند.

www.ketab.ir