



راهنمای استفاده از

تلویزیون، رایانه و بازی های ویدئویی

در بیماران مبتلا به

صرع

گردآورندگان:

دکتر محمود محمدی

فوق تخصص بیماری های مغز و اعصاب
اطفال و استاد گروه کودکان دانشکده پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی تهران

مونا هدایت

محمد زرگر

بیمارستان مرکز طبی کودکان

صرع حساس به نور در ۳.۵% از افراد مبتلا به صرع مشاهده می شود. در این نوع صرع، انواع خاصی از محرک های بینایی آغازگر حملات تشنج هستند. صرع حساس به نور در دختران بیشتر از پسران مشاهده می شود و معمولاً علائم این بیماری نخستین بار در دوران کودکی و نوجوانی ظاهر می یابد.

محرک های بینایی که به صورت الگوهای تکرار شونده در زمان و مکان هستند، کنتراست روشنایی بالایی دارند، تمام میدان بینایی را پر می کنند و با هر دو چشم دیده می شوند با احتمال بالاتری با حملات تشنج همراه هستند.

نوع و شدت تشنج در بیماران مختلف متفاوت می باشد. بسیاری از بیماران پیش از شروع تشنج احساس عجیبی را تجربه می کنند و می توانند به سرعت از محرک آغازگر تشنج فاصله بگیرند. مصرف الکل، کمبود خواب و خستگی، بیماری و سایر انواع استرس باعث افزایش حساسیت به محرک های بینایی می شود.

تلویزیون و صرع: تماشای تلویزیون خصوصاً در اتاق تاریک و از فاصله نزدیک از علل شایع تشنج در بیماران مبتلا به صرع حساس به نور می باشد.

توصیه های بهداشتی هنگام مشاهده تلویزیون:

۱. تماشای تلویزیون در یک اتاق کاملاً روشن
۲. گذاشتن یک چراغ غیرفلورسنت در بالا یا در نزدیکی تلویزیون
۳. رعایت فاصله حداقل ۲.۵ متر از تلویزیون
۴. استفاده از دستگاه کنترل کننده از راه دور و اجتناب از نزدیک شدن به تلویزیون
۵. پوشاندن یک چشم با کف دست هنگام نزدیک شدن به تلویزیون
۶. اجتناب از تماشای طولانی مدت تلویزیون خصوصاً به هنگام کمبود خواب و خستگی
۷. استفاده از عینک های زمینه سبز پلاریزه هنگام تماشای تلویزیون

رایانه و صرع: بسیاری بر این باور اشتباه هستند که بیماران مبتلا به صرع حساس به نور قادر به استفاده از رایانه نیستند.

اگرچه تصاویر چشمک زن با الگوهای تکرار شونده خطر بروز تشنج را افزایش می دهد، استفاده از کامپیوتر در این گروه از بیماران به خودی خود بلامانع می باشد.

بازی های ویدئویی و صرع: بازی های ویدئویی با تصاویر شدیداً متغیر و الگوهای تکرار شونده از علل شایع تشنج در بیماران مبتلا به صرع حساس به نور می باشد.

توصیه های بهداشتی هنگام انجام بازی های ویدئویی:

۱. رعایت توصیه های بهداشتی ذکر شده هنگام استفاده از تلویزیون به جای رایانه

۲. بررسی بازی ویدئویی توسط والدین از نظر علائم هشدار دهنده برای بیماران مبتلا به صرع حساس به نور

۳. اجتناب از بازی کردن طولانی مدت خصوصاً به هنگام کمبود خواب و خستگی

۴. چند بار متوقف کردن بازی برای استراحت

۵. انجام بازی های ویدئویی در یک اتاق کاملاً روشن

۶. نشستن با حداکثر فاصله از نمایشگر رایانه

۷. کاهش درجه روشنایی نمایشگر رایانه یا تلویزیون به منظور کاهش کنتراست روشنایی

۸. زیر نظر داشتن کودک و متوقف کردن بازی در صورت بروز سرگیجه، تاری دید، کاهش سطح هوشیاری و انقباض عضلانی

درمان صرع حساس به نور: در حال حاضر درمان قطعی برای صرع حساس به نور وجود ندارد، اگرچه در تعدادی از بیماران میزان حساسیت به محرک های بینایی با گذشت زمان کاهش می یابد. والپروئات سدیم در کاهش حساسیت به محرک های بینایی موثر است.

به منظور پیشگیری از بروز حملات تشنج، بیماران باید از موقعیت هایی که در معرض محرک های بینایی خاص قرار می گیرند اجتناب کنند و در صورتی که مواجهه با محرک های فوق اجتناب ناپذیر باشد، با پوشاندن یک چشم از میزان حساسیت خود بکاهند.

با رعایت توصیه های بهداشتی فوق الذکر و انجام اقدامات پیشگیرانه و درمان دارویی، خطر بروز حملات تشنج در بسیاری از بیماران مبتلا به صرع حساس به نور به نزدیک صفر می رسد.