

Turkish

EPİLEPSİ NÖBETİNDE İLK YARDIM



Epilepsy *Australia*

Avustralya'nın hizmet alan yönetimli en büyük epilepsi kuruluşu

EPİLEPSİ (SARA) NEDİR?

Epilepsi (sara) yinelenen nöbetler şeklinde ortaya çıkan bir beyin işlevi bozukluğudur.

EPİLEPSİ NÖBETİ NEDİR?

Her düşüncemiz, duygumuz ya da hareketimiz, birbirleriyle düzenli elektriksel uyarımlar aracılığıyla iletişim kuran beyin hücreleri tarafından kontrol edilmektedir. Bu düzenin, beyindeki ani elektriksel boşalmalarla bozulması sonucunda epilepsi nöbeti oluşur. Hücreler arasında iletişim karmaşası meydana gelir ve bir an için düşünce ve duygularımızda konfüzyon durumu (bilinç bulanıklığı) oluşur ve hareketlerimiz kontrol dışı olur.

Epilepsi nöbetleri ürkütücü olabilmesine karşın, birçok vakada nöbetler müdahale gerektirmeden sona ermektedir. Nöbet sona erdiğinde kişi yavaş yavaş kontrolünü geri kazanır ve hastalığın herhangi bir etkisi olmadan kendini toparlar. Epilepsi tanısı konulan kişilerin çoğu nöbetlerini ilaçla kontrol altında tutmaktadır.

Epilepsi nöbetlerini tanıma

Nöbetlerin, çok karmaşık olmasına karşın, genellikle iki kategoride sınıflanması uluslararası düzeyde kabul görmektedir: Birincisi kısmi (parsiyal ya da fokal) ikincisi ise, jeneralize (genel, yaygın) nöbet olarak adlandırılmaktadır. Kısmi ya da fokal nöbetler beynin bir **bölümünde** başlar [beyindeki herhangi bir odakta] ve vücudun, beynin o bölümü tarafında kontrol edilen kısımlarını etkiler. Jeneralize nöbetler tüm beyne yayılır ve bu nedenle tüm vücudu etkiler.

■ Basit kısmi nöbetler

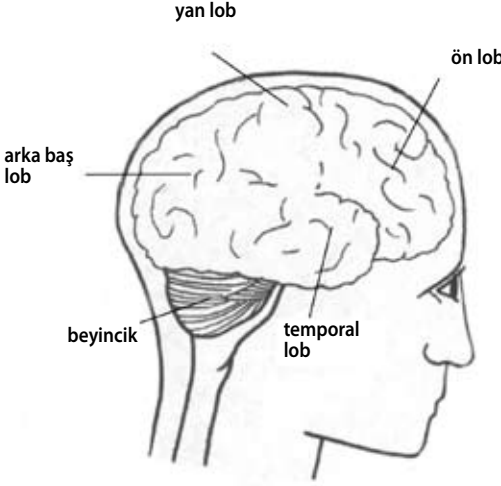
Basit kısmi nöbetler beynin yalnızca bir bölümünü etkileyen lokalize nöbetlerdir. Kişide görülen belirtiler, beynin o bölümünün kontrol ettiği işleve bağlı olacaktır. Nöbet, istem dışı hareketleri ya da kol ve bacaklarda sertliği, daha önce yaşamıştım hissini (deja vu), hoş olmayan kokular duyma ya da tatlar hissetme veya midede titreme, heyecan ya da bulantı gibi belirtileri kapsayabilir. Nöbet sırasında kişinin bilinci tamamen yerindedir. Nöbet genellikle bir dakikadan daha kısa sürer ve kişi daha sonra iyileşir. Kısmi nöbet yayıldığında ve tüm beyni kapsadığında ikincil jeneralize nöbet olarak adlandırılır.



Kısmi ya da fokal nöbetler beynin bir bölümünde meydana gelmektedir.



Beynin bir bölümünde başlayan nöbetler, tüm beyni kapsayacak şekilde yayılabilir ve ikincil jeneralize nöbetler haline gelir.



Nöbetler ve epilepsi bazen, beynin nöbet aktivitesinin başladığı lob ya da bölümüne bağlı olarak adlandırılmaktadır.

■ Karmaşık kısmi nöbetler

Bu tür nöbet beynin yalnızca bir bölümünü etkilemektedir. Ancak, kişinin bilinç durumu değişmektedir. Kişide genellikle bilinç bulanıklığı ve şaşkınlık görülebilir ve kişi gıysileri ile sinirli sinirli oynama, sakız çiğneme hareketleri ya da tuhaf sesler çıkarma gibi garip hareketler yapabilir. Nöbet genellikle bir iki dakika sürer. Ancak kişide nöbetten sonra birkaç dakika ile birkaç saat arasında bilinç bulanıklığı ve uyuşukluk olabilir.

■ Dalma (absans) nöbetleri [daha önce petit mal (küçük nöbet) olarak adlandırılıyordu]

Bu, tüm beyne yayılan jeneralize bir nöbet olup, çocuklarda daha yaygın olarak görülür. Bu nöbette kişi çevresinden haberdar değildir, ancak nadiren yere düşer. Gözlerini dikip sabit bakar, gözleriyle aranır ya da göz kapaklarını kırıştırır.

Dalma (absans) nöbetleri ile hayale dalma arasındaki farkı anlamak zor olabilir. Ancak, dalma nöbetleri ani başlar, birkaç saniye sürer, aniden sona erer ve kişi nöbet önceki durumuna geri döner. Bu nöbetler birkaç saniye sürmesine karşın, günde birçok defa yinelenebilir ve bu da sonuçta öğrenmeyi olumsuz etkiler.

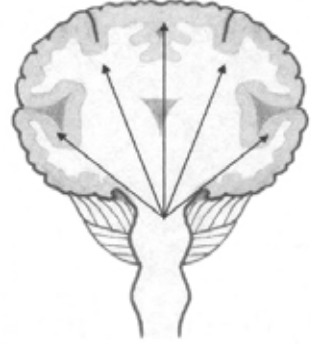
■ Miyoklonik nöbetler

Miyoklonik (sıçrama) nöbetleri kaslarda kısa süreli ani kontrol dışı kasılmalar ile kendini gösterir. Bu nöbetler genellikle uyandıktan kısa bir süre sonra ya da kişi yorgun olduğunda yatariken meydana gelir. Jeneralize bir nöbet olduğundan bilinç kaybı oluşur. Ancak, bu çok kısa süreli ve zor farkedilen bir bilinç kaybıdır.

■ Tonik-klonik nöbetler [önceleri grand mal (büyük nöbet) olarak adlandırılıyordu]

Tonik-klonik nöbetler tüm beyne yayılan jeneralize nöbetlerdir. Bu nöbet türü, epilepsi denilince çoğu kişinin aklına gelen nöbet türüdür. Bazı kişilerde, nöbet başlamadan hemen önce daha önce yaşamıştım hissi, midede tuhaf bir duygu ya da tuhaf tat ve koku gibi ön belirtiler (aura) görülebilir. Bu ön belirtilerin (auranın) kendisi basit kısmı bir nöbetir.

Bir tonik-klonik nöbet sırasında kişi kaskatı kesilir ve yere düşer [tonik aşama]. Daha sonra kol ve bacakları güçlü, simetrik ve ritmik hareketler halinde kasılmaya başlar [klonik aşama]. Ağzından köpük gelir, yüzü morarır veya kızarır ya da idrar ve/veya dışkıyı kaçarır.



Tüm beyne yayılan nöbetler birincil jeneralize nöbetler olarak adlandırılır.

Bu nöbet türünü izlemek ürkütücü olmasına karşın, nöbetin kendisinin nöbet geçiren kişiye zarar verme olasılığı yoktur. Bununla beraber, kişi kusabilir veya dilini ısırabilir ve bazen yere düşerken veya kasılma sırasında çevredeki nesnelere çarparak yaralanabilir. Nöbet normal olarak birkaç dakika sonra sona erer. Bu sırada kişide genellikle bilinç bulanıklığı ve uyuşukluk görülür. Kişi, baş ağrısından yakınabilir ve uyumak isteyebilir. Bu uyuşukluk hissi birkaç saat sürebilir.

■ Tonik nöbetler

Tonik nöbetler kasların kaskatı kesilmesine neden olan jeneralize nöbetlerdir. Kişi eğer ayaktaysa, oldukça şiddetli bir şekilde yere düşecektir. Bu nöbetler uykudayken ardısıra nöbetler (küme şeklinde) halinde oluşabilir. Ancak, kişi uyanırken oluştuğunda sıklıkla baş yaralanmalarına neden olabilir. Eğer uygunsa, kişinin baş yaralanmasından kaçınmak için koruyucu kask takması tavsiye edilmektedir. Kişinin yaralanması halinde tıbbi yardım isteyiniz.

■ Atonik nöbetler

Atonik nöbetler, kişinin kaslarını gevşeterek yere yıkılmasına neden olan jeneralize nöbetlerdir. Nöbetler çoğunlukla 'düşme atakları' ya da astatik nöbetler olarak adlandırılır. Bu nöbetler baş veya yüz yaralanmalarına yol açabilir. Sürekli yaralanmadan kaçınmak için başa koruyucu kask takılması tavsiye edilir. Nöbet sonrası iyileşme genellikle oldukça hızlıdır. Kişinin yaralanması halinde tıbbi yardım isteyiniz.

EPILEPSİ NÖBETİNDE İLK YARDIM



Epilepsi nöbeti geçiren bir kişiye geçirdiği nöbet türüne bağlı olarak ilk yardım yapılmalıdır.

■ TONİK KLONİK NÖBETLER

Bir *kasılma* ya da *tonik klonik* nöbet, kişide bilinç kaybı, vücut kaslarında ani katılaşma, yere düşme ve kasılma/sıçrama başlamasıyla belirlenir.

Nasıl yardımcı olunur:

- ✓ **Kişinin yanında kalınız** – sakin olunuz.
- ✓ Nöbetin başlayış ve bitiş saatini not ediniz/nöbet süresinin uzunluğu.
- ✓ **Kişinin yaranlanmasını önleyiniz** – bölgedeki sert nesnelere kaldırınız. Başının altına yumuşak bir şey koyunuz. Sıkı giysileri gevşetiniz.
- ✓ **Kişiye yavaşça yan yatırınız** – bunu, kişinin nefes almasında yardımcı olması için, mümkün olur olmaz yapmanız gerekir.
- ✓ **Kişiyle iletişim kurmaya çalışınız** – böylece bilincinin açıldığını bilirsiniz.
- ✓ **Kişiye telkinde bulununuz.**
- ✓ **Çevrede izleyen kişileri uzaklaştırınız.**
- ✗ Kişinin hareketlerini kısıtlamayınız.
- ✗ Kişinin ağızına herhangi bir şey sokmaya çalışmayınız.
- ✗ Kişi tamamen kendine gelmeden su, ilaç ya da yiyecek vermeyiniz.

Nöbet geçtikten sonra kişinin sol tarafına yatırılması gerekir. Kişi tam olarak kendine gelmeden önce az da olsa nöbet sonrası kusma riski olduğunu unutmayınız. Bu nedenle, başının yan tarafa çevrilmesi gerekir. Böylece, kusması halinde, yutması engellenmiş olur. Kişi iyileşinceye kadar yanından ayrılmayınız (5 ila 20 dakika arası).

Aşağıdaki durumlarda 000 numaradan ambulans çağırınız:

- ✓ Nöbetin **5** dakikadan daha uzun sürmesi ya da hemen ardından ikinci bir nöbetin başlaması.
- ✓ Nöbet sona erdikten sonra kişinin bilincinin **5** dakika içinde yerine gelmemesi.
- ✓ Nöbetin suda meydana gelmesi.
- ✓ Kişinin yaranlanması.
- ✓ Kişinin hamile ya da şeker hastası olması.
- ✓ Kişinin ilk defa nöbet geçirdiğini bilmeniz ya da düşünmeniz.
- ✓ Emin olmamanız.

Karmaşık Kısmi Nöbet

Bu tür nöbette kişide tepkisizlik ve bilinç bulanıklığı görülebilir. Ayrıca, dudakları şapırdatma, etrafta dolaşma, ya da ellerini kontrol edememe gibi otomatik hareketler de görülebilir. Kişi, aşırı alkol ya da uyuşturucu belirtileri ile karıştırılabilen uygunsuz davranışlar sergileyebilir.



- ✓ Bir karmaşık kısmi nöbet sırasında kişinin, yavaşça çevredeki engelleri geçmesi için yönlendirilmesini ve tehlikeli yerlerden uzaklaşmasını sağlamanız gerekebilir.
- ✓ Nöbet sona erdiğinde aranızda destekleyici bir iletişim oluşturunuz ve kişiye iyi olup olmadığını sorunuz.
- ✓ 15 dakika sonra kişi kendine gelmeye başlamazsa ambulans çağırınız.

Dalma Nöbeti

Dalma (absans) nöbeti kısa bir süre için bilinç kaybına neden olur. Kişi gözlerini dikip sabit bakar, gözler yukarı doğru kayabilir ve titreyebilir. Bu durum hayale dalma ile karıştırılabilir. Nöbetin geldiğini biliniz, kişiye telkinde bulununuz ve nöbet sırasında kaçırılmış olabilen her türlü bilgiyi tekrar ediniz.

SUDA MEYDANA GELEN EPİLEPSİ NÖBETLERİNDE İLK YARDIM



Belirli durumlarda bilinç kaybı özellikle tehlikelidir ve rutin işlemlerin ötesinde acil durum bakımı uygulanması gerekir. Suda meydana gelen epilepsi nöbetinin yaşamsal tehlikesi vardır.

Bir kişinin suda (sözelimi, banyo veya yüzme havusunda) epilepsi nöbeti geçirmesi durumunda aşağıda belirtilenlerin yapılması gerekir:

- ✓ Sudaki kişiye, yüz ve başının su yüzeyinde kalmasını sağlamak için başını arkaya yaslayarak destek olunuz.
- ✓ Nöbetin aktif hareketleri biter bitmez kişiyi sudan çıkarınız.
- ✓ Kişinin nefes alıp almadığını kontrol ediniz. Almıyorsa, derhal Cardiopulmonary Resuscitation - CPR (Kalp Masajı ve Suni Teneffüs) uygulamaya başlayınız.
- ✓ Ambulans çağırınız. Kişi tamamen iyileşmiş görünse bile tam bir sağlık kontrolünden geçmesi gerekir. Su yutma, akciğer ya da kalbin hasar görmesine neden olabilir.

Önem: Nöbetin yüzme etkinliği sırasında suyun dışında meydana gelmesi halinde, kişi tamamen iyileşmiş görünse bile, o gün yüzmeye ya da yaptığı su sporuna ara vermelidir.

TEKERLEKLİ SANDALYEDE İLK YARDIM



Bir kişinin ya da çocuğun:

Bir **tekerlekli sandalyede**

Bir **otobüs, tren ya da tramvayda**

Çocuk arabası ya da pusette bağlı otururken **epilepsi nöbeti geçirmesi halinde**

Sakin Olun, Durun ve Gözleyin

Nöbeti durdurmaya çalış**ma**ynınız.

Kişinin ağzına herhangi bir şey ko**yma**ynınız.

Oturdukları yerden kaldırmaya çalış**ma**ynınız – birçok durumda sandalye biraz destek sağlar.

Bununla beraber, kişinin ağzında yiyecek, su ya da kusmuk olması durumunda, derhal oturduğu yerden kaldırılması ve yan yatırılması gerekecektir.

Bunun geçersiz olması halinde aşağıdaki talimatları izleyiniz:

Bir nöbet sırasında:

- ✓ Emniyet kemeri olmadığı durumlarda düşmesini önleyerek kişiyi koruyunuz.
- ✓ Tekerlekli sandalye ya da pusetin güvenli olmasını sağlayınız.
- ✓ Başını destekleyerek kişiyi koruyunuz. Başlık yoksa başın altına konulacak yumuşak bir destek yardımcı olacaktır.
- ✓ Çevredeki, özellikle kişinin kol ve bacaklarının yaralanmasına neden olabilecek her türlü sert nesneyi kaldırmanızın gerekip gerekmediğini kontrol ediniz.
- ✓ Soluk yolunun kapalı olması durumunda, bazen nöbet sona erdiğinde kişinin tekerlekli sandalyeden alınması gerekebilir.

Kişinin bilinci genellikle birkaç dakika içinde açılır. Kişiyi telkinde bulununuz ve kendisine ne olduğunu açıklayınız.

Epilepsy Australia

Avustralya'nın hizmet alan yönetimli en büyük epilepsi kuruluşu

Epilepsy Australia Ltd

Merkez Ofisi
818 – 822 Burke Road
Camberwell Vic 3124
Tel 03 9805 9111
Faks 03 9882 7159
epilepsy@epilepsy.asn.au
www.epilepsyaustralia.net

Epilepsy ACT

27 Mulley St Holder ACT 2611
Tel 02 6287 4555
Faks 02 6287 4556
epilepsy@epilepsyact.org.au
www.epilepsyact.org.au

Epilepsy Australia in NSW

PO Box 1049 Baulkham Hills NSW 2153
Tel 02 9674 9966
Faks 02 9620 7087
epilepsy@epilepsyaustralia.net

The Epilepsy Centre (Epilepsi Merkezi)

266 Port Rd Hindmarsh SA 5007
Tel 08 8445 6131
Faks 08 8445 6387
enquiries@epilepsycentre.org.au
www.epilepsycentre.org.au

Epilepsy Association of Tasmania Inc (Tasmania Epilepsi Derneği)

PO Box 562 Burnie Tas 7320
Tel 03 6431 7848
Faks 03 6431 5566
etas.nw@bigpond.net.au
www.epilepsytasmania.org

Epilepsy Association of Western Australia Inc (Western Avustralya Epilepsi Derneği)

The Niche
11 Aberdare Rd Nedlands WA 6009
Tel 08 9346 7699
Faks 08 9346 7696
epilepsy@cnswa.com
www.epilepsywa.org.au

Epilepsy Foundation of Victoria (Victoria Epilepsi Vakfı)

818 Burke Rd Camberwell Vic 3124
Tel 03 9805 9111
Faks 03 9882 7159
epilepsy@epilepsy.asn.au
www.epinet.org.au

Epilepsy Queensland Inc

Level 2 Gabba Towers
411 Vulture Street Woolloongabba Qld 4102
Tel 07 3435 5000
Faks 07 3435 5025
epilepsy@epilepsyqueensland.com.au
www.epilepsyqueensland.com.au

Epilepsi, tedavisi ve yönetimine ilişkin ayrıntılı bilgi için lütfen aşağıdaki numarayı arayınız

1300 852 853

Yasal Uyarı: Bu bilgi notunda yer alan bilgilerin doğruluk ve yararları bilginiz dahilinde olmasına karşın, toplum epilepsi derneği ya da uygun sağlık profesyonellerine danışmanın yerine geçmez.