

Nöbet

Nöbet nedir?

Beyin, vücudumuzun kontrol merkezidir. Beyin hücreleri vücut organlarına elektriksel sinyaller göndererek uygun şekilde çalışmalarını sağlarlar. Beyin hücreleri hareket, duyu ve bilincin açma-kapama düğmelerine benzetilebilir. Nöbet geçiren bir insanda bu düğmeler "açık" konumda takılı kalır ve sürekli sinyaller göndererek vücudun bölümlerinde titremelere neden olabilir. Kişi çevresinin farkında olmayabilir, sürekli vücut hareketleri oluşabilir, görmede değişiklikler yaşayabilir ve kontrolünü kaybedebilir.

Tüm nöbetler aynı mıdır?

Nöbetlerin iki ana türü vardır:

Jeneralize (genel) nöbetler, beyin aniden çok miktarda elektriksel sinyal meydana getirdiğinde olur. Kişi bilincini kaybederek yere düşer, vücudu katılaşıyor, titremeye başlar ve bazen mesane ve barsaklarının kontrolünü kaybeder.

Fokal (bölgesel) nöbetler, beyin sadece bir bölümü sinyal aldığı anda oluşur. Buna bağlı olarak bir noktaya bir süre boş bakmak veya vücudun bir bölümünün bilinçsiz olarak titremesi veya sarsılması gibi durumlar ortaya çıkar. Kişi bunların farkında olabilir, ancak olmalarını engelleyemez.

Nöbet geçirdikten sonra beyinde veya vücutta hasar meydana gelir mi?

Normal bir nöbet beyinde kalıcı hasara neden olmaz. Ancak beyinde artan bir basıncın habercisi olabilir. Nöbet geçirdiyse bunu doktorunuzun bilmesi gerekir. Nöbet geçirmek yüzerken, araba kullanırken veya yüksekte düşme tehlikesinin olduğu bir yerdeyken oluşursa tehlikeli olabilir.

Nöbet geçiren bireye nasıl yardım edilir?

- Fokal (bölgesel) bir nöbette, kişiyi dikkatlice izleyin, zarar verebilecek nesnelere uzak tutun.
- Nöbet bitene kadar sakin olun ve kişinin yanından ayrılmayın.
- Eğer nöbet geçiren kişi bilincini kaybederse:
 - Yavaşça yere yatmasını sağlayın.
 - Kusmaya başlarsa yutmaması için yan üstü çevirin.
 - Zarar görmemesi için başının altına yumuşak birşey koyun.
 - Sıkan/dar giysileri gevşetin.
 - Titremesini durdurmaya çalışmayın, kendi kendine duracaktır.

Nöbet bittiğinde:

- Kişinin dinlenmesini sağlayın, yanında kalın ve güvende olduğunu söyleyin.
- Doktora bildirmek için nöbetin ne kadar sürdüğü, vücudun titreyen bölgeleri, barsak/mesane kontrolünü kaybedip kaybetmediği gibi bilgileri not etmeye çalışın.



Çoğu nöbet kısa sürer. Ancak aşağıdaki durumlar ortaya çıkarsa **acil yardım çağırın**:

- Generalize bir nöbetse ve 10 dakikadan uzun sürüyorsa
- Nöbet bittiğinde kişi uyanmadıysa
- Nöbet bittikten kısa bir süre sonra tekrar nöbet geçirmeye başlarsa

Nöbet geçiren kişinin dikkat etmesi gereken noktalar:

- Nöbet geçirdikten sonra tekrar nöbet geçirme olasılığı bulunduğu için araba kullanmaktan kaçınmanız yararlı olur. Araba kullanmaya ne zaman başlayabileceğinizi doktorunuza sorabilirsiniz.
- Reçete edilmiş ilaçları önerildiği şekilde kullanın.
 - İlaçlarınızı her gün aynı saatlerde almaya çalışın.
 - Doktorunuzla görüşmeden ilaçları kullanmayı bırakmayın.
 - Beklenmedik yan etkileri doktorunuza bildirin.
- Herhangi bir ilaç kullanmaya başlamadan önce doktorunuza danışın.
- Herhangi bir enfeksiyon belirtisini (yüksek ateş, boğaz ağrısı gibi) bildirin.
- Günlük aktiviteleriniz güne yaymaya çalışın. Herşeyi bir anda yapmaya çalışmayın.
- Aşırı bedensel ve ruhsal stresten kaçının.
- Alkollü içkilerden uzak durmaya çalışın.
- Nöbet geçirmeden önce yaşadıklarınızı gözlemlemeye çalışın. Bu, nöbeti tetikleyen birşey olup olmadığını anlamana yardımcı olabilir.