

גירוים אפשריים להתקפים

המושג "גירוי להתקף" לא מתייחס לגורם שהביא להתפתחות האפילפסיה עצמה, אלא למשהו שסביר שיגרום לאדם להתקף, במיוחד אם כבר יש לו נטייה לקבל התקפים.

כולם נולדים עם "סף פרכוסים". לאדם עם סף פרכוסים גבוה יש פחות סיכויים לעבור התקף מאשר לאדם עם סף פרכוסים נמוך.

מחלת האפילפסיה משפיעה על כל אחד בצורה שונה. מפורטים כאן רק חלק מהגירוים הנפוצים. אתה עשוי להרגיש שאין דבר מסוים שמעורר אצלך את ההתקף, או שישנו גירוי אחר שאינו מופיע כאן. יתכן שתרצה לדון על כך עם הרופא או האפילפטולוג שלך, ורישום ביומן של ההתקפים יכול לעזור בזיהוי גירוים אפשריים להתקפים.

אלכוהול וסמים

שתייה מוגזמת של אלכוהול יכולה לעורר התקף, גם אם אין לך אפילפסיה. השימוש בסמים מסוימים, לדוגמה קוקאין, יעלה את הסבירות להתקף.

חוסר שינה

לילות ארוכים, חוסר שינה ודפוסי שינה משתנים יכולים לעורר התקפים.

לחץ

יכול להיות שתחוה יותר התקפים במהלך או אחרי תקופות של חרדה ולחץ.

היבהובי ונצנוצי אור

אם יש לך אפילפסיה רגישה לאור, סוג מסויים של אורות מהבהבים או מנצנצים יכול לעורר אצלך התקף. פחות מ-5% מהאנשים עם אפילפסיה סובלים מרגישות לאור, כך שעבור רוב האנשים עם אפילפסיה הבהובים או נצנוצים של אור אינם מהווים גירוי להתקף.

חולי

חום גבוה אצל ילדים יכול לפעמים לעורר התקפים כשהם חולים. הדבר פחות שכיח אצל מבוגרים, אך חולי או הרגשה כללית לא טובה יכולים להוריד את סף הפרכוסים ולהגדיל את הסבירות להתקף.

הורמונים

עבור חלק מהנשים, הורמונים מסויימים מגרים התקפים בתקופות מסויימות במהלך המחזור החודשי. תופעה זו נקראת אפילפסיה וסתית. אם את מפסיקה לקבל את המחזור החודשי (מנפאזה, בגיל הבלות) יתכן שהשינויים ההורמונליים יגרמו לך ליותר התקפים (למרות שאצל חלק מהנשים לא תהייה השפעה או אפילו תהייה הפחתה בתדירות).

מזון

אין עדות לכך שמזון מסויים יכול לעורר התקף. אין למשטר תזונתי השפעה מוכחת על שליטה בהתקפים, חוץ מכך שהחמצת ארוחה יכולה להעלות את הסבירות להתקף.

תרופות ותוספי מזון מסויימים

חלק מהתרופות במרשם וללא-מרשם יכולות להעלות את הסבירות להתקף, אם יש לך אפילפסיה או היסטוריה של התקפים. לדוגמה, נוגדי דכאון ואנטי-היסטמינים עלולים לעורר התקפים. תוספים מסויימים כגון שמן של פרח נר-הלילה יכולים להוות גירוי להתקף.

חשוב תמיד לקבל יעוץ רפואי לפני התחלת כל סוג של טיפול. אתה יכול לבקש מהרופא או הרוקח לבדוק אם אדם עם אפילפסיה צריך להיות זהיר עם תרופה או תוסף מזון מסויים.

מתוך אתר האגודה הבריטית לאפילפסיה, יולי 2006.
תרגום: בן אבינר, מרכז חינוך לאפילפסיה ע"ש אניטה קאופמן, מרכז רפואי-אוניברסיטאי סורוקה, ספט' 2006.