إذا كنت مصاباً بالصرع وتعيش وحيداً..إليك بعض النصائح

كثيراً مايعاني مرضى الصرع من نوبات صرعية اختلاجية بين الحين و الآخر لكن تناول الأدوية بانتظام قد يخفف أو يمنع من حدوث النوبات.

فإذا كنت مصاباً بالصرع و تسكن وحيداً أو تعيش مع شخص يقضي معظم وقته وحيداً في المنزل، نقدم لك النصائح التالية للحفاظ على سلامته إن أتته نوبة اختلاجية :

١-استبدل زجاج المنزل من الشبابيك و الطاولات و الأبواب و غيرها بزجاج آمن او بلاستيك كي تحمي نفسك من الجروح في حال سقوطك أثناء النوبة

٢- لا تقفل باب غرفتك كي يستطيع الشخص الوصول إليك حالا

٣-خذ دوش صغير بدلا من الاستحمام لوقت أطول إن كنت وحدك

٤- لا تستخدم أي شيء كهربائي بالقرب من المياه لأن في حال النوبة قد يسقط من يدك في المياه و تتكهرب

٥-قم بتغطية المواقد بزجاج آمن كي لا تقع خلال النوبة و تحرق نفسك.