



تشنج



آنچه بیمار بایستی بداند:

تشنج عبارت است از تغییرات رفتاری در اثر افزایش بیش از حد فعالیت سلول های مغزی که منجر به حالاتی در فرد می شود که می تواند از یک اختلال حسی حرکتی خفیف تا شدید باشد.

تشنج به صورت ناگهانی و غیر ارادی شروع شده و توسط فرد قابل کنترل نمی باشد. تشنج به دو صورت می باشد: ممکن است کل بدن یا قسمتی از بدن را درگیر نماید.

علل تشنج: علل مادرزادی و ژنتیکی، عفونت ها، ضربه به سر، تومور مغز، مسمومیت ها، سکتة مغزی، تب

علائم تشنج: فرد بی اختیار به زمین می افتد و دست ها و پاها به حالت کشیده درمی آید- سر به عقب می رود- گردن سفت شده و به عقب متمایل می شود- چشم ها به سمت بالا متمایل و سفیدی چشم ها نمایان می شود- عضلات ناحیه فک پایین دچار انقباض شدید می شود و در این حالت به هیچ وجه نمی توان دهان را باز کرد- بیمار در دهان خود دچار کف فراوان می شود- تمام بدن دچار تکان های شدید می شود و معمولا در این مواقع بی اختیاری ادرار و مدفوع نیز برای فرد اتفاق می افتد.

مراقبت های لازم جهت پیشگیری از بروز تشنج:

- مصرف داروها باید همیشه طبق دستور پزشک و منظم باشد و نباید خودسرانه مصرف دارویی را تغییر دهید یا قطع نمایید.
- به علت تداخل دارویی برخی از داروها، از شروع خودسرانه سایر داروها خودداری نمایید. در صورت تجویز داروی جدید توسط پزشک دیگر، حتما داروهای مصرفی خود را به ایشان اطلاع دهید.
- در طی درمان با برخی از داروها، باید از مصرف غذاهای خاصی پرهیز کرد. حتما این موارد را از پزشک خود بپرسید.
- باید تغذیه مناسب، استراحت، ورزش های مناسب داشته باشید. سعی کنید گرسنگی طولانی مدت نداشته باشید. همچنین در برخی افراد، مصرف برخی از غذاهای سرد باعث حمله می شود. پس باید از آن اجتناب شود.
- رعایت بهداشت دهان و دندان و مراقبت از لثه ها و مسواک زدن را فراموش نکنید. قبل از شروع مصرف داروی فنی توئین به دندانپزشک مراجعه کنید تا آموزش های لازم به شما ارائه شود. چون این دارو در نیمی از موارد باعث تورم و افزایش حجم لثه می شود. اگر دچار ناراحتی لثه شدید به پزشک خود اطلاع دهید تا در صورت امکان داروی شما را عوض کند.
- با معاینات مکرر و آزمایشات دوره ای مورد نظر پزشک از بروز عوارض جلوگیری نمایید.
- از نزدیک شدن و خیره شدن به منبع نور زیاد مثل چراغ های چشمک زن، نور خورشید، صفحه نمایشگر رایانه و تلویزیون خودداری نمایید. هنگام تماشای تلویزیون نزدیک به آن نشینید و در روز های آفتابی حتما از عینک آفتابی استفاده نمایید.
- از انجام ورزش های خطرناک مانند ژیمناستیک ، اسب سواری، اسکی و دوچرخه سواری ، بوکس، شنا، کوهنوردی، کار کردن در ارتفاعات و رانندگی اجتناب نمایید.
- انجام کار با وسایل خطرناک و نوک تیز مانند خرد کردن سبزی و یا اتو کشیدن باید حتی الامکان در حالت نشسته و شرایط ایمن انجام شود.
- بهتر است آشپزی با حضور فرد دیگری انجام شود و از حمل کردن ظروف داغ اجتناب شود تا در صورت بروز حمله احتمال سوختگی یا آسیب به خود کمتر شود.
- سیگار نکشید به ویژه وقتی که تنها هستید.
- وقتی در منزل تنها هستید از دوش گرفتن و حمام رفتن خودداری نمایید یا درب حمام را قفل ننمایید و حد الامکان نیمه باز بگذارید. سطح حمام را برای جلوگیری از سر خوردن با پوشش مناسب بپوشانید.





تشنج

مراقبت های لازم در هنگام بروز تشنج:

- ✓ مدت زمان تشنج متغیر است اما می تواند ۶۰-۹۰ ثانیه ادامه یابد.
- ✓ اشیای خطرناک را از اطراف بیمار دور و اطرافش را خلوت نمایید. بیمار را از مصدوم شدن محافظت نمایید.
- ✓ اگر خطر افتادن وجود دارد وی را از افتادن محافظت نمایید و به آرامی در سطح همتراز هدایت نمایید.
- ✓ می توان با گذاشتن بالش زیر سر و یا با کمک دست ها و بازوهایتان حداقل امکان از ضربه به سر جلوگیری نمایید.
- ✓ یقه لباسش را باز کنید تا گردنش آزاد شود. همچنین لباس های تنگ مانند کمربند یا کراوات یا زیور آلات را از تن بیمار خارج نمایید.
- ✓ در صورت امکان سر یا شانه او را به یک طرف بچرخانید. با چرخاندن به پهلو به باز شدن راه هوایی و تنفس راحت تر بیمار کمک نمایید.
- ✓ هرگز در زمان حمله یا بلافاصله بعد از حمله به بیمار هیچ ماده خوراکی مانند دارو یا آب نخورانید.
- ✓ سیلی زدن، آب پاشیدن به صورت بیمار، گرفتن دست های بیمار، تنفس دهان به دهان و فشردن قفسه سینه در زمان حمله ممنوع است.
- ✓ سعی نکنید جلوی حرکات غیر ارادی بیمار را بگیرید یا چیزی میان دندان های وی بگذارید. این کار خطرناک بوده و می تواند باعث آسیب به دندان های بیمار یا گاز گرفتن دست شما شود.
- ✓ اگر تشنج همراه با تب بود حتما باید تب را با پاشویه پایین آورد و هر چه سریع تر بیمار را به اولین مرکز درمانی برسانید.
- ✓ اگر بیمار باردار است یا تشنج بیش از ۵ دقیقه ادامه داشته باشد سریعا با اورژانس تماس گرفته شود.

تغذیه:

- ✓ در برخی بیماران رژیم کتوژنیک میتواند مفید باشد. این رژیم شامل پروتئین، کم کربوهیدرات است.
- ✓ روزانه ۸-۱۲ لیوان مایعات مصرف نمایید و در رژیم غذایی خود میوه و سبزی قرار دهید. گلابی و الو و کیوی به رفع یبوست کمک می نماید.
- ✓ از یک رژیم غذایی سالم و کم چرب پیروی نمایید.
- ✓ از مصرف الکل و نوشیدنی های کافئین دار و دخانیات خودداری نمایید.

فعالیت:

- بعد از اجازه پزشک می توانید به فعالیت های روزانه زندگی یا رانندگی بپردازید.
- از فعالیت های بدنی بیش از حد و انجام فعالیت های سنگین و رانندگی و ایستادن و نشستن طولانی خودداری نمایید.
- تا زمانی که پزشک اجازه نداده است نباید رانندگی نمایید.

در صورت بروز علائم زیر بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید:

- ✓ تشنج بیش از ۵ دقیقه طول می کشد
- ✓ بیمار باردار دچار تشنج شده است
- ✓ بیش از یک حمله در ۲۴ ساعت رخ داده است
- ✓ پس از گذشت یک ساعت از تشنج همچنان بیمار بیهوش است
- ✓ فرد پس از تشنج به یک اختلال مانند اختلال در راه رفتن و یا صحبت کردن دچار شده است
- ✓ بیمار دچار تب شده است
- ✓ تشنج بعد از ضربه سر رخ داده است
- ✓ تشنج در فرد دیابتی
- ✓ تشنج بعد از خوردن سم یا استنشام دود

جهت پیگیری و سوالات خود می توانید با کلینیک پرستاری خود مراقبتی به شماره ۰۵۱۳۸۰۲۶۱۵۹ تماس حاصل نمایید.

سایت بیمارستان : <http://h-kamyab.mums.ac.ir>

با اسکن بارکد، از مطالب آموزشی سایت بیمارستان استفاده نمایید.



کد پمفلت: NEU/5/1

سال تهیه: 1401

بازنگری: 1404

گروه هدف: بیماران