

در مورد اختلالاتی که ممکن است در حین بروز تشنج رخ دهد و همچنین نحوه برخورد با بیماری که دچار تشنج شده و اقدامات ضروری که باید انجام شود لازم است مطالب زیر را بدانید .

علائم تشنج:

سفتی در بدن، ثابت شدن هر دو چشم، تغییر در اندازه مردمک، بی اختیاری در دفع ادرار یا مدفوع، به وجود آمدن فلج یا ضعف آشکار در دست یا پاها، عدم توانایی سخن گفتن بعد از بروز حمله، قفل شدن فک بیمار در اثر انقباضات عضلانی، افزایش ترشحات بیمار به صورت خروج کف از دهان

پیشگیری:

- ✓ رعایت برنامه منظم خواب
- ✓ فعالیت و ورزش ، عدم انجام فعالیتهای سنگین یا ورزشهای سنگین(شنا، کوهنوردی، غواصی، ماشین سواری)
- ✓ عدم انجام فعالیت در هوای گرم
- ✓ جلوگیری از افت قندخون(استفاده از وعده های منظم غذایی واستفاده از میان وعده های منظم)
- ✓ رژیم کتوژنیک: رژیم حاوی چربی زیادولی کربوهیدرات وپروتئین محدودباشد

✓ در صورت مصرف داروهای ضد تشنج باید مواد حاوی ویتامین دی مانند فراورده های شیر افزایش یابد

✓ -از سبزیجات ومیوه های تازه،حبوبات وجگر در رژیم غذایی استفاده کنید.

✓ از مصرف غذا یا داروهایی که باعث تهوع می شود خودداری کرده وغذا با حجم کم ودفعات بیشتر میل شود

✓ توصیه میشود از موقعیتهایی که سبب تسریع بروز تشنج میشود مثل نورهای چشمک زن، افزایش تهویه، الکل، افت قندخون، فعالیت زیاد، استرس، گرسنگی، گرما، خستگی، برخی عطرها وبوهای شدید وسروصدا اجتناب شود.

مراقبت های صحیح:

۱- اطراف بیمار را خلوت کنید و وی را از دید افراد کنجکاو دور نگه دارید(بیمارانی که دارای پیش درآمد و هشدار نسبت به قریب الوقوع بودن تشنج می باشند فرصت کافی دارند تا مکانی خلوت و ایمن بیابند)

۲- در صورت امکان بیمار را بر روی زمین قرار دهید

۳- سر بیمار را با استفاده از یک بالش محافظت نموده و از بروز آسیب دیدگی سر پیشگیری کنید. (آسیب دیدگی سر ناشی از اصابت آن با سطوح سخت)

۴- لباس های تنگ را که به بدن فشار می آورند را باز کنید.

۵- هر نوع وسایل و اسباب منزل که ممکن است موقع بروز تشنج به بیمار آسیب برساند را در کناره های اتاق قرار دهید

۶- اگر بیماری بر روی تخت قرار داشت بالش را برداشته و نرده های کناری تخت را بالا ببرید

۷- اگر قبل از بروز حمله تشنج هشدار وجود دارد برای کاهش احتمال گاز گرفتگی زبان یا لب یک ایروی دهانی برای بیمار کار بگذارید.

۸- هرگز سعی نکنید تا فک های بیمار را که در اثر اسپاسم و سفتی عضلات به هم فشرده شده اند به زور باز کرده و چیزی بین آنها قرار دهید. نتیجه چنین عملی می تواند شکستن دندان ها و آسیب دیدگی زبان ولب باشد.

۹- هیچ کوششی در جهت مهار یا محدود کردن حرکات بیمار در خلال تشنج نباید صورت گیرد چون انقباضات عضلانی قوی بوده و مهار حرکات بیمار می تواند سبب آسیب دیدگی شود





وزارت بهداشت، درمانی و آموزش پزشکی

بیمارستان برکت امام خمینی

تشنج بزرگسالان



تهیه و تنظیم: آ. علیجانی

تحصیلات: کارشناس پرستاری

منبع: بروزر سوارث ۲۰۱۸

تاریخ تهیه: آذر ۱۴۰۰

BAREKAT-C -PAM

واحد آموزش سلامت

✓ این افراد نباید به تنهایی در جایی رها شوند. بروز تشنج می تواند با آسیب به سر همراه بوده و در صورت نداشتن همراه و دیر رسیدن به مرکز درمانی، به عوارض ناگواری منجر شود.

✓ این افراد باید برنامه خواب منظم داشته باشند.

✓ زنان مبتلا به این اختلال در حین آشپزی باید در حضور فردی دیگر اقدام به آشپزی نمایند که در صورت بروز تشنج، احتمال سوختگی کمتر باشد.

✓ بیماران پس از چند سال مصرف دارو و عدم بروز حملات در صورت نوار مغزی طبیعی با دستور پزشک می توانند درمان خود را به تدریج قطع کنند. این افراد می توانند مانند افراد طبیعی فعالیت کنند.

10- در صورت امکان بیمار را به یک پهلو خوابانده و سر وی را به طرف جلو خم نمایید تا زبان به سمت جلو متمایل شده و تخلیه بزاق و موکوس به راحتی صورت گیرد.



نکاتی که بیماران باید رعایت شود:

✓ این بیماران باید بر اساس نظر پزشک، اقدام به مصرف دارو نمایند. کاهش یا افزایش داروی مصرفی بر اساس نظر پزشک می باشد.

✓ مصرف دارو نمایند. کاهش یا افزایش داروی مصرفی بر اساس نظر پزشک می باشد.

✓ مصرفی بر اساس نظر پزشک می باشد.

✓ قطع ناگهانی دارو می تواند منجر به بروز حمله

ی پایدار تشنج شود که گاهی به سختی قابل

کنترل بوده و حتی منجر به مرگ بیمار می شود.

✓ بیماران مبتلا به صرع باید به مدت ۲ تا ۵ سال

از قرارگیری در شرایطی که در صورت بروز

تشنج می تواند آسیب رسان باشد، اجتناب

کنند؛ از جمله این موارد می توان به رانندگی،

شنا کردن، کار با تردد در ارتفاعات، اشاره کرد.