

تشنج

عبارتست از یک تخلیه الکتریکی عصبی شدید و قوی در ناحیه ای از مغز است که ممکن است به تمامی قسمت های مغز از جمله ساقه مغز انتشار یابد و یا به طور موضعی باقی بماند. اگر تشنج به طور مکرر در طول زمان تکرار شود و ناشی از اختلالات غیر طبیعی مشخصی مثل تومور، خونریزی، سکتة مغزی و کاهش قند خون و غیره نباشد به آن صرع گفته می شود. تشنج ممکن است با کاهش سطح هوشیاری، افزایش حرکات عضلانی، اختلالات روانی، خلقی و حسی باشد. تشنج می تواند به دلایل زیادی ایجاد شود از جمله نرسیدن اکسیژن کافی به هر دلیلی به مغز، نارسایی عروقی، تب دوران کودکی، ضربه های مغزی، تومورهای مغزی، استرس جسمی یا روانی، محرومیت از خواب، تغییرات هورمونی، عفونت و آبه مغزی، مسمومیت با داروها، افزایش و کاهش ناگهانی فشار خون.

علائم تشنج

- دست و پا زدن یا به بیان دیگر بروز حرکات غیر ارادی در بعضی یا تمام اندامها
- در برخی موارد کم شدن سطح هوشیاری
- عدم شناسایی زمان یا مکان
- بیهوشی موقت
- عدم امکان پاسخگویی به سوالات افراد پیرامون خود
- خیرگی یا چرخیدن چشم ها به یک سمت
- احتمال دفع ناخواسته و غیر ارادی ادرار
- خروج کف از دهان

آموزش و کمک به بیمار

- خونسردی خود را حفظ کنید، تشنج پس از چند ثانیه تا چند دقیقه تمام می شود.
- در زمان وقوع تشنج در صورت امکان بیمار را به پهلو بخوابانید. سر او را کمی به جلو خم کنید و در حالتی قرار دهید تا بزاق و آب دهان به راحتی تخلیه شود.
- اگر بالش، پارچه، کت یا هر چیز نرمی در اطراف دیدید، در حین تشنج اطراف و زیر سر بیمار بگذارید تا سر بیمار به جایی برخورد نکند.
- لباس های تنگ را شل کنید، کمر بند و دکمه ها را در صورتی که تنگ و محکم هستند باز کنید.
- اسباب و اثاثیه اطراف بیمار که احتمال دارد به وی آسیب برساند را از او دور کنید.
- برای باز نگه داشتن دهان بیمار انگشت و یا هر شی دیگری را در دهان بیمار قرار ندهید. در زمان تشنج در اثر انقباضات قوی ماهیچه های فک قفل می شوند، سعی نکنید با وارد کردن فشار سنگین دهان را باز کنید چون اینکار باعث آسیب به دهان و شکستن دندان ها و فک بیمار می شود.
- در زمان تشنج هیچ گاه تلاش نکنید بدن بیمار را محکم نگه دارید زیرا انقباضات قوی ماهیچه ها احتمال دارد باعث شکستگی استخوانها و آسیب های بدنی شود.
- حین تشنج از جابجایی بیمار به شدت پرهیز کنید مگر اینکه خطر فوری و جانی او را تهدید کند.

درمان تشنج

درمان تشنج بستگی به علت آن دارد. با درمان علت تشنج ممکن است قادر به جلوگیری از تشنج های آینده باشید. درمان تشنج شامل:

- داروها
 - تحریک عصبی
 - یک رژیم مخصوص که به عنوان یک رژیم غذایی کتوژنیک شناخته می شود.
- با درمان منظم می توان علائم تشنج را کاهش یا متوقف کرد.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم:

- در صورتی که حملات تشنج بیشتر از ۵ دقیقه طول بکشد.
- اگر حمله ی تشنج به آهستگی بهبود یابد.
- اگر حمله دوم بلافاصله بعد از حمله اول روی دهد.
- در صورتی که بیمار دیابت دارد.
- در صورت بارداری
- در صورتی که تعداد حملات و یا شدت آنها تغییر کرد.
- در صورتی که قبل از حمله علائم زیر اتفاق بیافتد
- سردرد ناگهانی، ضعف و بی حسی یکطرفه بدن، ضعف بینایی، مشکل در تکلم یا تعادل.



doctortaberian.com



Types of Seizures

Generalized



Focal



تشنج

مجتمع آموزشی، درمانی، پژوهشی خورشید

واحد آموزش سلامت همگانی و بیمار

۳۲۲۲۲۱۲۷ - ۲۶۵۱ داخلی

nour.mui.ac.ir

تهیه کننده: مرضیه رجبی، راحله قاضی عسگر

نایید کننده: دکتر علی اکبر وثوق، سیما قزلباش عضو

هیئت علمی دانشکده پرستاری

تنظیم کننده:

سوپروایزر آموزش سلامت همگانی / سوپروایزر آموزشی

کد پمفلت: BR/PR/032

سال ۱۴۰۰

- از عوامل تشدید کننده حملات صرع مثل نوشیدنی های الکلی، استرس، مصرف کافئین، تب، یبوست مزمن، افت قند خون و تند تند نفس زدن اجتناب کنید.
- سیگار نکشید.
- سطوح خانه را پوشش نرم و ضخیم بپوشانید.
- در آشپزخانه تا حد امکان از وسایل نشکن استفاده کنید.
- وقتی در خانه تنها هستید از دوش گرفتن خودداری کنید.
- مصرف به موقع داروها و تغذیه مناسب را فراموش نکنید.
- استراحت و خواب کافی و انجام ورزشهای مناسب را در برنامه روزانه خود بگنجانید.



منبع:

جانیس ال هینکل، کری اچ چپویر. ترجمه: مشتاق زهرا، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی. پرستاری داخلی جراحی برون و سودارت. ناشر: جامعه نگر، ویرایش چهاردهم، جلد ۱۶، سال ۲۰۱۸.

خود مراقبتی

- از رانندگی نمودن خودداری کنید.
- در صورت داشتن بیماریهای دیگر به پزشک خود اطلاع دهید.
- برای پیشگیری از حملات تشنج داروهای خود را مرتب و طبق دستور پزشک مصرف نمایید.
- یک کارت شناسایی که حاوی اطلاعاتی مثل نام و نام خانوادگی، شماره تلفن همراه، نوع داروهای مصرفی، آدرس را همراه داشته باشید.
- داروهای خود را همه جا همراه خود داشته باشید.
- از ورود به مکانهای پر خطر پرهیز کنید.
- خودسرانه داروهای خود را قطع نکنید.
- از مصرف الکل به شدت پرهیز کنید زیرا مصرف الکل بر داروهای ضد تشنج و صرع اثر بدی دارد.
- در صورتی که احتمال بروز حملات صرع و تشنج وجود دارد به جای استفاده از وان از دوش استفاده کنید.
- بهداشت دهان و دندان را رعایت نموده بخصوص پس از مصرف فنی توین، ماساژ لثه و نخ دندان الزامی است.
- هرگز به تنهایی شنا نروید.

