

تشنج

تشنج دوره هایی از فعالیت های غیر طبیعی حسی ، حرکتی ، خودکار و یا روانی (یا ترکیبی از تمام عوامل مذکور) است که از تخلیه ناگهانی و بیش از حد سلول های عصبی مغز ناشی می شود .

علائم بیماری

شخص ممکن است درجات مختلفی از علائم را داشته باشد که به نوع تشنج بستگی دارد . علائم عمومی یا هشدار دهنده تشنج عبارتند از :

- ۱- خیره شدن
- ۲- رعشه و حرکات لرزشی دست ها و پاها
- ۳- گرفتگی و سفتی بدن
- ۴- از دست دادن هوشیاری (بیهوشی)
- ۵- مشکلات و اختلالات تنفسی یا قطع تنفس
- ۶- زمین خوردن ناگهانی و بدون دلیل
- ۷- از دست دادن کنترل مثانه و روده
- ۸- عدم واکنش به صداها یا کلام در مدت کوتاهی
- ۹- گیج و مات بودن
- ۱۰- خواب آلودگی و تحریک پذیری صبح ها در هنگام بیدار شدن
- ۱۱- تکان های سر
- ۱۲- چشمک زدن های سریع و خیره شدن مقطعی
- ۱۳- ممکن است در هنگام تشنج لب های فرد کبود شده و تنفس طبیعی نباشد.

درمان

انواع مختلف دارو برای درمان تشنج وجود دارد .

۱- دارویی

داروها بر اساس نوع تشنج ، سن بیمار ، عوارض جانبی ، هزینه های دارویی و پایبندی به مصرف داروها تعیین می شوند . داروها در منزل به شکل کپسول ، قرص و شربت و شیاف مقعدی مصرف می شوند. اگر فرد مبتلا به تشنج در بیمارستان باشد ، داروهایی از طریق تزریق وریدی برای وی تجویز می شود .

باید حتماً داروها به موقع و مطابق دستور پزشک مصرف شوند . زمانی که شما دارو مصرف می کنید ، آزمایش های مختلفی برای ارزیابی میزان تأثیر داروها روی شما انجام می شود . (آزمایش خون ، آزمایش ادرار ، نوار مغز)

۲- تحریک عصب واگ

فقط برای افراد بالای ۱۲ سال که تشنج جزئی دارند و با روش های درمانی دیگر مداوا نشده اند به کار برده می شود .

۳- عمل جراحی

فعالیت

رعایت برنامه منظم خواب ، فعالیت و ورزش : توصیه میشود که از انجام فعالیت های سنگین یا ورزش های سنگین و ورزش هایی که در هنگام بروز حملات منجر به مرگ می شوند (مثل شنا ، کوهنوردی ، غواصی ، ماشین سواری و...) اجتناب کنند و شاید لازم باشد از انجام فعالیت در محیط گرم دوری کنند .

به منظور اجتناب از غرق شدن در آب به جای وان از دوش استفاده شود. در هنگام بروز حملات ، بیمار باید در حالت خوابیده به پهلو قرار گیرد تا تخلیه ترشحات حلق به راحتی انجام گیرد .

تغذیه

در صورت مصرف داروهای ضد تشنج مانند فنوباریتال توصیه می شود که مصرف غذاهای غنی از ویتامین (D مثل فرآورده های شیر) را افزایش دهد .

درمان دراز مدت داروهای ضد تشنج مثل فنوباریتال و فنی توئین باعث کمبود فولات (B۱۲) می شود . لذا توصیه می شود که از سبزیجات تازه (بویژه برگ سبز) ، میوه های تازه ، حبوبات و جگر در رژیم غذایی استفاده شود .

از مصرف همزمان داروی ضد تشنج بخصوص باربیتوراتها (فنوباریتال) با الکل اجتناب شود . غذا در وعده های زیاد و با حجم کم مصرف شود . در بیماران دیابتی برای پیشگیری از افت قند خون ، وعده های غذایی منظم داشته باشند و علاوه بر وعده های اصلی از میان وعده نیز استفاده کنند.

سایر نکات آموزشی

از عوامل و موقعیت هایی که سبب تسریع بروز تشنج می شوند مثل نورهای چشمک زن ، الکل ، خستگی ، فعالیت زیاد ، استرس ، گرسنگی ، گرما ، مواد مخدر ، افت قند خون و... اجتناب شود .



دانشگاه علوم پزشکی دزفول
بیمارستان بزرگ دزفول (دکتر گنجویان)
راهنمای بیمار و خانواده

خودمراقبتی در تشنج



بازنگری زمستان ۱۴۰۱

دفتر آموزش سلامت همگانی

تلفن پیغامگیر آموزش سلامت: ۰۶۱-۴۲۴۲۷۱۵۰

تلفن بیمارستان: ۰۶۱-۴۲۴۲۲۰۴۱-۹

آدرس سایت: <http://ghospital.dums.ac.ir>

تأیید پزشک متخصص

کد: ۱۰۷

۵ - هیچ چیز در دهان بیمار قرار داده نشود ، برای سهولت تنفس ، یقه لباس بیمار باز شود . بعد از اتمام حمله ، بیمار به پهلو چرخانده شود . اگر مدت زمان حمله تشنجی بیش از ۵ دقیقه طول کشید یا در فواصل زمانی اندک بدون آنکه شخص مبتلا به وضعیت عادی باز گردد دچار حمله جدیدی شد ، فوراً با اورژانس تماس گرفته شود و داروی دیازپام تزریق گردد.

۶ - بعد از اتمام حمله ، بیمار نیاز به استراحت دارد ، توصیه می شود که در این مرحله با آرامش با بیمار برخورد شود و به بیمار قوت قلب داده شود .

۷ - در صورتیکه حمله تشنجی در آب روی داده باشد . توصیه می شود که صورت بیمار رو به بالا نگه داشته شود و از فرو رفتن سر زیر آب جلوگیری شود . بعد از خروج از آب بیمار به پهلو خوابانده شود و وضعیت تنفسی بیمار بررسی شود ، در صورت نداشتن تنفس ، بلافاصله احیای قلبی و ریوی شروع شود و با اورژانس تماس گرفته شود و بیمار به نزدیکترین مرکز درمانی انتقال داده شود .

۸ - پس از اتمام تشنج توصیه می شود که افراد خانواده ، بیمار را تحت نظر قرار دهند و در صورت تشدید علائم یا تغییر در نوع تشنج علائم را به پزشک اطلاع دهند .

منابع: درسنامه پرستاری داخلی و جراحی برونر و سوارث
 پزشک تأیید کننده: خانم دکتر منصوره بابادی (متخصص مغزو اعصاب)

طراحی و بازنگری: الهه جرجانی سوپر وایزر آموزش سلامت

* توصیه می شود که بیمار همیشه کارت شناسایی پزشکی (در بردارنده اطلاعاتی درباره داروی مصرفی) به همراه خود داشته باشد .

اقدامات لازم در هنگام بروز حمله تشنج

۱ - در زمان تشنج بیمار را در محیط امن قرار دهید ، عینک و لباس های تنگ بیمار را جدا کرده پد یا یک تکه پارچه نرم در داخل دهان بین دندان ها قرار دهید . وسایل خطرناک و تیز از اطراف بیمار دور شود و در صورتیکه بیمار روی تخت باشد ، نرده های کنار تخت بالا کشیده شود .

۲ - به طور طبیعی حملات تشنجی سبب ایجاد ترس در افراد ناظر می شود . بنابراین توصیه می شود در هنگام مراقبت از بیمار ، افراد خانواده ، آرامش خود را حفظ کنند .

۳ - در صورت امکان ، بیمار را روی زمین آزاد قرار دهند و اشیای سخت و تیز یا داغ را که می توانند بر اثر تماس با بدن شخص مورد نظر به او آسیب برسانند از او دور کنند و از بالش و پتو برای محافظت از ضربه استفاده کنند .

۴ - توصیه می شود از مهار کردن بیمار اجتناب شود ، زیرا شخصی که دچار حمله شده است به شدت مضطرب و آشفته است .