



تشنج

تعریف بیماری

تشنج اختلال موقتی در مغز است که این اختلال به صورت ناگهانی، غیر ارادی و غیر قابل کنترل است.

علائم

- فرد دچار اختلال هوشیاری می شود. (اطرافیان را نشناسد، متوجه زمان و مکان نباشد، به صدا زدن پاسخ ندهد یا بیهوش روی زمین بیفتد).
- حرکاتی غیر ارادی در اعضای بدن بیمار ظاهر می شود که ممکن است قسمتی از بدن یا تمام اعضا را درگیر کند. ممکن است بیمار به شدت دست و پا بزند، روی زمین بیفتد، سر و چشمهای بیمار به یک طرف بچرخد یا اینکه فقط یک دست یا یک پای بیمار دچار حرکات تکان دهنده شدید شود و این حالت چند ثانیه تا چند دقیقه طول بکشد که معمولاً کمتر از 10 دقیقه می باشد.
- ممکن است بیمار در زمان حمله، کنترل ادرار خود را از دست بدهد.
- گاهی بیمار بصورت ناگهانی رفتاری غیر عادی نشان می دهد مثال بدون آنکه متوجه باشد شروع به دویدن می کند.
- ممکن است برای چند لحظه به نقطه ای خیره شده و در این مدت متوجه اطراف نباشد.

علل شایع

- ✓ ضربه به سر و آسیب رسیدن به مغز در بارداری یا به هنگام تولد
- ✓ سوء مصرف الکل یا مواد
- ✓ مسمومیت شیمیایی
- ✓ وارد آمدن آسیب شدید به سر
- ✓ تب بالا در کودکان
- ✓ عفونت و توده مغز

عوارض احتمالی

- ادامه حملات (علیرغم درمان) و ندرتاً افت عملکردهای ذهنی
- احتمال آسیب در اثر حادثه حین تشنج

مراقبت دارویی

- ✓ داروی ضد صرع فنی تویین در نیمی از موارد باعث تورم و افزایش حجم لته می شود. بهتر است پیش از شروع مصرف این دارو به دندان پزشک تان نیز اطلاع بدهید و از او بخواهید شما را تحت عمل جرم گیری قرار دهد و آموزشهای بهداشتی لازم را نیز به شما ارائه دهد.
- ✓ اگر پس از مصرف دارو به ناراحتی لته دچار شدید، به پزشکتان اطلاع بدهید تا در صورت امکان دارویتان را تعویض کند.
- ✓ به هر حال، تحت هیچ عنوان نباید از رعایت بهداشت دهان و دندانانتان غفلت کنید چرا که خود مسواک زدن، عوارض بدتری به همراه دارد.
- ✓ به علت تداخل دارویی داروهای ضدصرع، حتماً به دیگر پزشکتان خود در صورت تجویز دارو برای سایر بیماریهایتان اطلاع دهید.

فعالیت

- ❖ محدودیتی برای فعالیت وجود ندارد. در اغلب موارد در صورتی که فرد به مدت یک سال حمله صرع نداشته باشد به وی اجازه داده می شود رانندگی کند. رعایت نکات ایمنی در کلیه شرایط زندگی ضروری است.

خود مراقبتی

- نرده های حفاظ تخت را بالا قرار دهید تا از سقوط پیشگیری نماید و محیط بیمار امن باشد.
- بیمار حتماً در زمان بستری همراهی داشته باشد .
- تازمانی که هوشیاری نیست از راه دهان هیچ چیزی به او داده نشود. سطح هوشیاری بیمار مرتب کنترل گردد.
- تازمانی که پزشک اجازه نداده است از تخت خارج نشود.
- ★ اگر بیمار شما مبتلا به حملات تشنج یا صرع میشود به این نکات توجه کنید:



تشنج

- نترسید! داد و فریاد راه نیندازید و با خونسردی به فردی که دچار حمله صرع شده، نزدیک شوید. اشیای خطرناک را از دسترس او دور کنید. یقه لباسش را باز کنید تا گردنش آزاد شود. سپس سر یا شانه او را در صورت امکان به یک طرف بچرخانید.
- از ریختن آب بر روی صورت بیمار یا گرفتن دست و پای او در هنگام تشنج خودداری کنید.
- اگر حمله بیمار در مدتی کوتاهتر از 5 دقیقه به پایان رسید، مدتی او را به حال خودش بگذارید و بعد به او بگویید که احتمالاً علت تشنجش درست مصرف نکردن داروهایش است و بهتر است که با پزشکش تماس بگیرد.
- اما اگر حمله بیش از 5 دقیقه طول کشید یا دومر تبه پشت سر هم تکرار شد (به شرط اینکه در فاصله این دو تشنج بیمار به هوش نیاید) ممکن است صرع بیمار از نوع مداوم باشد که معمولاً خطرناکتر است و در این مواقع باید فوراً بیمار را به پزشک رساند. اما اگر تشنج فرد همراه با تب بود، به احتمال خیلی زیاد، دلیل تشنج صرع نیست اما حتماً باید تب فرد را با پاشویه پایین آورد و هرچه سریعتر او را به پزشک رساند.
- هنگام تماشای تلویزیون، نزدیک به آن ننشینید
- تلویزیون مورد استفاده تان باید در شرایط مطلوب و درستی باشد. مثال اگر برفک دارد، باید زودتر درستش کنید.
- تماشای تلویزیون برفکی به خصوص برای مبتلایان به صرع حساس به نور، بسیار خطرناک است.
- یک چراغ روشنایی برای کاهش تحریک نوریتان مورد نیاز است. این چراغ باید تا حد امکان سقفی باشد و در پشت سر تان نصب شده باشد.
- از بازیهای رایانه‌ای تا حد امکان پرهیز کنید و در مواقعی که مجبورید برای یک مدت طولانی از کامپیوتر استفاده کنید، استراحت‌های متعدد در بین کار را از یاد نبرید.
- محیط داخلی حمام را از وسایل شیشه‌ای و شکستنی خالی کنید.
- سطح حمامتان تا حد امکان نباید لیز و صیقلی باشد. برای این منظور، بهتر است سطح حمام را با یک پوشش پالستیکی مناسب بپوشانید.
- در حمام را قفل نکنید. بهتر است موقعی که حمام میگیرید، در حمام را نیمه باز بگذارید و یا اینکه لوله‌های در به سمت بیرون باشد.
- وقتی در منزل تنها هستید، بهتر است که از دوش گرفتن و حمام کردن خودداری کنید.
- هنگام شستشو در حمام، ترجیحاً بنشینید و آب را داخل لگن یا وان تا نیمه پر کنید و در دسترس قرار دهید.
- از خوابیدن در زیر کرسی خودداری کنید.
- مناسبترین تختخواب برای بیماران مبتلا به صرع، تختی است که راحت، بزرگ، نرم و کوتاه باشد.
- از قرار دادن وسایل خطرناک و سوزاننده مثل چراغ خواب و شمع در کنار تختخوابتان خودداری کنید.
- وجود فرش در کنار تخت تا در صورت زمین خوردن، سر فرد با زمین برخورد نکند.
- اگر در حیاط خانه تان استخر شنا دارید، حتماً آن را حفاظ دار کنید و هرگز به تنهایی اقدام به شنا نکنید.
- فرش کردن ایوان‌ها، پاسیوها و پلکان‌ها توصیه می‌شود.
- در صورتی که حملات مکرر، منجر به افتادن در محیطهای فرش نشده حیاط، شده است؛ توصیه میشود که از کلاه ایمنی استفاده کنید.
- وقتی قصد انتخاب خانه دارید، بهتر است حتماً به هم سطح بودن در ورودی و حیاط خانه توجه داشته باشید.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- تب، اشکال در راه رفتن، سرگیجه، خواب‌لودگی، سستی و بیحالی، خواب نامناسب، سردرد ناگهانی و شدید، مشکل ناگهانی در بینایی

<p>• آموزش به مددجو (راهنمایی برای مراقبین سلامت) - 1398 • کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار بخش اعصاب • Mayo clinic, WebMD, ClinicalKey • Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018</p>	<p>منابع تأیید کننده: اعظم چراغی (مدیریت پرستاری)</p>	<p>تهیه کننده: زکيه مظاهري (سوپر وایزر آموزش سلامت)</p>
<p>کد پمفلت: A.H/ PE/NW/ 04</p>		