



مراقبت از بیمار حین تشنج

اطراف بیمار را خلوت کنید. در صورت امکان بیمار را بر روی زمین قرار دهید و سر را با استفاده از یک بالش محافظت کنید و از بروز آسیب دیدگی سر پیشگیری نمایید لباس های تنگ بیمار را خارج کنید زده های کنار تخت همیشه بالا باشد هرگز سعی نکنید تا فک بیمار را که در اثر اسپاسم بهم فشرده شده باز کنید و چیزی بین آن قرار دهید هیچ کوششی در جهت مهار یا محدود کردن حرکات بیمار در حین تشنج انجام ندهید

مراقبت از بیمار بعد از تشنج

بیمار را نسبت به محیط آشنا کنید بیمار را به خونسردی و آرامش دعوت کنید بیمار را به نزدیک ترین مرکز درمانی برسانی

رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ چند ساعت بعد از وقوع تشنج طبق دستور پزشک ناشتا باشید و در صورت اجازه پرستار ابتدا رژیم مایعات را شروع کنید.
- ✓ از خوردن و آشامیدن زیاد پرهیز کنید.
- ✓ از خوردن چای، قهوه و مواد کافئین دار اجتناب کنید.

فعالیت

- ✓ در صورتی که می‌توانید همه اعضای خود را حرکت دهید و احساس ضعف ندارید می‌توانید فعالیت‌های طبیعی خود را داشته باشید ولی بایستی با کمک تیم مراقبتی از تخت خارج شوید.
- ✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در عروق پاها پیشگیری شود.

تشنج دوره هایی از فعالیت های غیر طبیعی حسی حرکتی، خودکار یا روانی است که از تخلیه ناگهانی و بیش از حد بار الکتریکی سلول های عصبی مغز ناشی می شود. نوع فعالیت تشنجی با نواحی در گیر مغز ارتباط مستقیم دارد. تشنج می تواند در هنگام تب بالا، افت قند خون، ترک مواد مخدر بروز کند.

تظاهرات بالینی

حملات تشنجی می تواند از یک خیرگی ساده شروع و تا حرکات تهاجمی ادامه داشته باشد



تشنج به دو نوع موضعی و عمومی تقسیم بندی می شود. تشنج موضعی فقط قسمت خاص و محدودی از بدن را درگیر می کند. مثال یک پا یا یک سمت دچار تکان می شود در تشنج عمومی کل بدن درگیر می شود گاهی نیز تشنج ابتدا موضعی است سپس دامنه آن گسترش می یابد.

وضعیت بیمار در خلال بروز تشنج

پیشامدها و اختلالات قبل از بروز تشنج شامل: تحریک های بویایی / شنوایی / بینایی / لامسه / روحی / روانی در بعضی انواع تشنج فرد کاملاً هوشیار و آگاه است ولی در انواع دیگر ممکن است فرد بیهوش شود و هیچ چیز دیگری را حس نکند. بیمار در حین انجام کارهای عادی ناگهان خیره شده و اگر او را صدا بزند متوجه نمی شود، این حالات بعد از چند ثانیه برطرف می شود و ممکن است روزانه بارها و بارها تکرار شود

بی اختیاری در دفع مدفوع و عدم سخن گفتن در بیماران دیده می شود.

وضعیت بیمار بعد از تشنج

بعد از حمله بیماران اغلب گیج بوده و به سختی بیدار می شوند. سردرد شدید و درد و زخم عضلانی نیز بر جای می ماند



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی تحقیقاتی رازی ایلام
آموزش بدو پذیرش، حین پذیرش و پس از ترخیص



تشنج

دفتر پرستاری

واحد آموزش به بیمار



زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت علائم تب، گلودرد، خونریزی زیر پوستی و خونمردگی خود به خودی و سایر علائم جدید به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ اگر تشنج بیش از 5—3 دقیقه طول کشید با مرکز فوریت‌های پزشکی (115) تماس بگیرید.
- ✓ به طور منظم جهت کنترل بی‌ماری و تنظیم میزان داروها به پزشک معالج مراجعه نمایید.

اثرات جانبی داروهای ضد تشنج

- اثر داروهای ضد تشنج بر وزن بدن به کرات مورد بررسی قرار گرفته است. والپروئیک اسید، کاربامازپین، گاباپنتین، و ویگابترین باعث افزایش وزن بدن می‌شوند
- در صورت امکان در زمان بارداری باید از مصرف داروهای ضد تشنج کلاسیک (به ویژه کاربامازپین و والپروات سدیم) اجتناب شود
- از دیگر اثرات جانبی کلی داروهای ضد تشنج می‌توان به سرگیجه، خواب‌آلودگی، خستگی، حالت تهوع، رعشه و جوش اشاره نمود. بعضی از داروهای ضد تشنج باعث عدم هماهنگی در بین اعضای بدن، زمان واکنش آهسته و برآشفتگی می‌شوند، لذا بهتر است قبل از رانندگی این داروها را مصرف نکنید.
- اگر به همراه داروهای ضد تشنج، الکل مصرف کنید اثرات جانبی این داروها ممکن است چند برابر شود. مصرف داروهای ضد تشنج برای ورزشکاران بلامانع است.

❖ مراقبت

- ✓ از استرس‌های عاطفی اجتناب کنید.
- ✓ از مصرف نوشابه‌های الکلی خودداری کنید چون الکل می‌تواند روی داروها اثر بگذارد.
- ✓ از استعمال دخانیات خودداری کنید.
- ✓ عوامل ایجاد حمله را شناسایی و از آنها اجتناب کنید. (مانند نور شدید لامپ، مانیتور کامپیوتر، تلوزیون یا سروصدای زیاد)
- ✓ به یاد داشته باشید تب و عفونت می‌تواند باعث بروز تشنج شوند. (هرچند تب و تشنج بیشتر در کودکان ملاحظه می‌شود)
- ✓ سعی کنید بیشتر در دید باشید و هنگام حمام کردن افراد خانواده را در جریان قرار دهید و به تنهایی شنا نکنید.
- ✓ کارت شناسایی پزشکی برای مواقع ضروری به همراه داشته باشید.

❖ دارو

- ✓ هرگز داروهایتان را بدون دستور پزشک قطع نکنید.
- ✓ اندازه‌گیری غلظت داروها در خون را طبق دستور پزشک (به صورت دوره‌ای) انجام دهید.

در صورت مصرف داروهای ضد تشنج

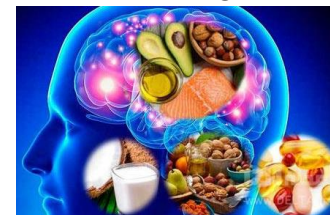


- ✓ بهداشت دهان و لثه رعایت شود و به طور دوره‌ای توسط دندانپزشک ویزیت شوید.
- ✓ در هنگام مصرف دارو از انجام کارهایی که نیاز به هوشیاری کامل دارد اجتناب کنید.
- ✓ قبل از هر نوع جراحی پزشک را مطلع کنید.
- ✓ در صورت اختلال در عادت ماهانه با پزشک معالج مشورت کنید.
- ✓ در صورتی که باردار هستید به پزشک معالج اطلاع دهید.
- ✓ بدون اجازه پزشک داروهای گیاهی، محرکها و خواب‌آور مصرف نکنید و داروهایتان را هر روز به صورت مرتب مصرف کنید.
- ✓ در صورت بروز تب آن را سریعاً درمان کنید: بزرگسالان: استامینوفن بخورید و کمپرس سرد بگذارید. اطفال: با اجازه پزشک استامینوفن و یا ایبوپروفن مصرف کنند، و مایعات فراوان بنوشند، از پوشاندن لباس زیاد به کودک خودداری کنید.

در صورتی که تشنج در کودکان اتفاق افتاد چه مواردی را باید رعایت کنیم؟

- جهت داشتن تمرکز در مراقبت از بیمار خونسردی خود را حفظ کنید و اضطراب نداشته باشید
- از وجود تنفس و جریان هوای مناسب و مطلوب اطمینان حاصل کنید . هرگز روی کودک خود فشار نیاورید و هرگز سعی نکنید که مانع حرکاتش شوید و چیزی در دهانش بگذارید
- کودک را به پهلو بخوابانید تا محتویات دهانش خارج شود
- هر وسیله تیزی را از کودک دور کنید .لباس های تنگ را خارج کنید . مدت زمان تشنج را به خاطر بسپارید

رژیم غذایی و تغذیه در بیماران دچار تشنج



- ✓ مصرف غذاهای غنی از ویتامین D (مثل شیر و لبنیات) را افزایش دهید. (پیروی از یک رژیم کتوژنیک در کودکان توصیه می‌شود)
- ✓ از رژیم سبزیجات و میوه‌های تازه و حبوبات استفاده کنید. (پیروی از یک رژیم کتوژنیک در کودکان توصیه می‌شود)
- ✓ در صورتی که داروها باعث حالت تهوع می‌شوند از مصرف غذاهای بودار و سرخ کرده خودداری کنید.
- ✓ برای پیشگیری از افت قند خون (که یکی از عوامل خطرناک تشنج است) وعده‌های غذایی منظم داشته باشید و از میان وعده‌های کوچک استفاده کنید.
- ✓ از خوردن چای، قهوه و مواد کافئین دار اجتناب کنید.

فعالیت

- ✓ از استرس، عصبانیت، فعالیت بدنی بیش از اندازه و انجام فعالیت‌های سنگین به خصوص در گرما اجتناب کنید.
- ✓ از ورزش‌های سنگین به خصوص ورزش‌هایی که در هنگام حمله خطرناک هستند مانند: شنا، کوهنوردی، غواصی، ماشین سواری، موتور سواری، دوچرخه سواری و... اجتناب کرده در صورت تمایل به انجام آن‌ها و نکات ایمنی مرتبط با آن‌ها را یاد بگیرید و انجام دهید.
- ✓ برای ورزش کردن یک فضای امن را انتخاب کنید. در جاهای لغزنده و کم نور که کار در آن فضا با خطراتی همراه است ورزش نکنید.
- ✓ حداقل 6 الی 8 ساعت در شبانه روز استراحت کنید.