

-اگر بیمار پس از تشنج (یا پس از غش) دچار هیجانان شدید شد او را به خونسردی و آرامش دعوت کرده و از وسایلی استفاده نمایید که وی را کنترل کند.

### **\*\*آموزشهای خود مراقبتی برای پیشگیری از بروز تشنج**

خانواده بیمار دقت کنند که در صورت وجود علانمی مثل خواب آلودگی بیش از ۳۰ دقیقه بعد از وقوع تشنج، تشنج های مکرر، تشنج هایی که بیش از یکبار در ۲۴ ساعت اتفاق می افتد و طول کشیدن تشنج بیش از ۵ دقیقه. حتما باید با اورژانس تماس بگیرند.

باید بدانید که در صورتی که علت تشنج ابتلا به صرع باشد این اختلال حالت تکرار شونده دارد در حملات صرع ممکن است حساسیت به نور شدید، توهمات بینایی دیده شود.

حملات تشنج وقتی بیشتر می شود که در معرض عواملی چون استرس شدید، نورهای چشمک زن یا فلاشری، گرسنگی با بیخوابی زیاد و مانند اینها باشد.

تشنج ها در ۹۵ درصد موارد قابل درمان است، اما اگر اقدامات درمانی دیر صورت بگیرد ممکن است مشکلاتی که کانون ایجاد تشنج را پدید می آورد به ایجاد تغییراتی دائمی در بافت مغز منتهی گردد.

### **آموزشهای دارویی:**

و مصرف صحیح آن، حملات تشنجی در ۷۰ تا ۸۰ درصد بیماران کنترل می شود از جمله این داروها میتوان موارد زیر را نام برد: کار با مازپین، والپروئیک اسید (دپاکین)، فنی تونین، فنوبا بیتال، لوبل و لاموتریزین.

قطع مصرف لاموتریزین و دپاکین باید تحت نظر پزشک انجام شود. در صورت بروز عوارض پوستی لاموتریزین فوراً باید با پزشک تماس بگیرید. افراد مبتلا به بیماریهای کبدی، نباید دپاکین را مصرف کنید. اگر به زمان مصرف بعدی نزدیک هستید، دوز فراموش شده را رها کنید و به برنامه خود باز گردید.

### **تدابیر جراحی:**

جراحی در مورد بیمارانی انجام می شود که دچار اختلالات تشنجی صعب العلاجی هستند که به دارو جواب نمی دهند.

منابع: برونر و سودارث داخلی - جراحی، مغز و اعصاب ۲۰۲۲ - دکتر زهرا مشتاق

راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت از خود در منزل ۱۴۰۱ - فاطمه علایی و همکاران



تهیه و تنظیم: آموزش به بیمار بیمارستان لقمان حکیم  
ویرایش: سمیرا رضایی مهر ۱۴۰۳

تشنج در واقع دوره هایی از فعالیت های غیر طبیعی مغز و تخلیه ناگهانی و بیش از حد سلول های عصبی مغز (منژتیت) است. در این اختلال بخشی از مغز یا تمامی آن درگیر می شود.

### علت تشنج

علل گوناگونی سبب بروز تشنج می گردند که آن هارا به دودسته تقسیم می کنند:

۱-ژنتیکی

۲-اكتسابی

از علل به وجودآورنده حملات تشنجی اکتسابی می توان به آسیب دیدگی های حین زایمان و نرسیدن خون به مغز نوزاد زمان تولد، تب در دوران کودکی، ضربه به سر، افزایش فشار خون، عفونت های سیستم عصبی، مسمومیت دارویی (سرب، سموم و آفت کش) و مسمومیت با الکل و مواد مخدر، مواد مغذی و معدنی کلسیم، سدیم و آفت قند خون، تومورهای مغذی، قطع دارو اشاره نمود.

### علائم تشنج

شامل از بین رفتن هوشیاری، حرکات غیر ارادی شدید بدنی (به بیان دیگر دست و پا زدن)، یا فقدان حرکت و سفت شدن شدید عضلات، اختلالات رفتاری و خلقی می باشد. خیرگی یا چرخیدن چشم ها به یک سمت، احتمال دفع ناخواسته و غیر ارادی ادرار و خروج کف از دهان.

آموزش های خود مراقبتی حین بروز حملات تشنج:

-اطراف بیمار را خلوت کنید و وی را از دید افراد کنجکاو دور نگه دارید

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

-سر را با استفاده از یک بالش محافظت نموده و از بروز آسیب دیدگی سر پیشگیری نمایید.

-لباس های تنگ که به بدن فشار آورده را باز کنید(مانند یقه پیراهن)

-اگر بیمار روی تخت می باشد بالش ها را برداشته و نرده های کنار تخت را بالا ببرید.

-هرگز سعی نکنید که فک های بیمار را که در اثر اسپاسم فشرده شده اند به زور باز کرده و چیزی بین آن قرار دهید. چنین عملی باعث شکستن دندان ها و آسیب دیدگی زبان و لب ها می شود.

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

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

سعی نکنید به کسی که دچار حملات تشنج شده است مواد غذایی یا دارویی یا مایعات بخورانید. هر دارو یا مایعی باید پس از رفع حالت تشنج به وی داده شود.

آموزش های خودمراقبتی بعد از تشنج

-بعد از اتمام تشنج برای پیشگیری از قطع تنفس و خفگی بیمار را در وضعیت خوابیده به پهلو قرار دهید.

-معمولا پس از صرع های بزرگ، بیمار طی دوره هایی دچار گیجی و سردرگمی می گردد.

-در خلال بروز تشنج ها یا بلافاصله پس از آن، ممکن است دوره کوتاه قطع تنفس به وجود آید.

-بعد از اینکه بیمار بیدار شد و هوشیاری خود را به دست آورد باید وی را نسبت به محیط آشنا کرد.