

مقدمه:

تعریف تشنج: نوعی حمله غیرطبیعی حرکتی حسی، خودمختار یا روانی است که به علت تخلیه الکتریکی ناگهانی و شدید یاخته های عصبی مغزی ایجاد می شود و دارای علل مختلف میباشد.

تشنج به دو گروه تقسیم بندی می شود.

(۱) اکتسابی

(۲) ناشناخته

بین علل تشنج های اکتسابی می توان از:

عدم اکسیژن رسانی به بافت مغز یا هر علت مانند نارسایی عروقی، تب در کودکان، ضربه به سر، افزایش فشارخون، عفونت های دستگاه عصبی مرکزی، قطع دارو، تومور مغزی، اختلالات متابولیکی و سمی آلرژی را نام برد.

علائم تشنج:

- حرکات شدید اندامها
- حرکات پاها به صورت پازدن رکابی
- پرش های عضلانی تکراری
- حرکات شبیه مکیدن یا جویدن در دهان
- حرکات غیرطبیعی چشمها
- لرزش پلکها

- سفت شدن اندامها

- کاهش سطح هوشیاری

- قطع نفس

- بی اختیاری ادرار و مدفوع

آموزش جهت پیشگیری از وقوع تشنج:

- کمک به خود: برخی از مردم میتوانند عامل تشنج راشناسایی واز آن اجتناب کنند. مثال: اگر استرس عامل بوجود آورنده تشنج باشد روش های کاهش استرس مانند یوگا را می توان به کاربرد.

- کاهش محرک های محیطی از قبیل: خستگی، تغییرات شدید دمایی، کم آبی، رژیم غذایی نامناسب، خوردن کافئین بیش از حد، سیگار و مشروبات الکلی، کاهش قندخون، سروصدا و نور، تغییرات هورمونی بخصوص در زنان در زمان چرخه قاعدگی.

- مصرف به موقع و در دست داروهای تجویز شده

- اجتناب از فعالیتهایی که نیاز به تمرکز دارد

مانند رانندگی و شنا

- مصرف مایعات به اندازه کافی باتوجه به وضعیت

آب و هوایی

- ترجیحا از مصرف نوشابه های گازدار پرهیزید.
- جهت تنظیم دوز داروهایتان حتما با پزشک مربوطه مشورت کنید.
- فعالیت و ورزش منظم و مناسب در صورتی که باعث خستگی و تنگی نفس نشود.

اقدامات لازم در زمان بروز تشنج:

- آرامش خود را حفظ کنید.
- قراردادن بیمار در محیط مسطح و مناسب
- دور کردن هرگونه وسایل و اشیاء خطرناک از اطراف بیمار
- در صورت بروز استفراغ سر بیمار را به یک طرف قرار داده تا از بروز آسپیراسیون تنفسی و خفگی پیشگیری شود.
- شل کردن لباسهای بیمار
- هرگز سعی نکنید حرکات بیمار را مهار کنید.
- از قراردادن هرگونه جسم خارجی در دهان و لابه لای دندان های بیمار اجتناب کنید.
- در صورت داشتن عینک آن را از روی چشم های بیمار بردارید



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
بیمارستان امام علی (ع)

خودمراقبتی در تشنج



Edu-Pa-46

واحد آموزش سلامت

بیمارستان امام علی علیه السلام سرایان

زمان و مکان مراجعه بعدی:

رژیم غذایی در منزل:

وضعیت حرکتی پس از ترخیص:

داروهای مصرفی در منزل:

عوارض و تداخلات احتمالی داروها:

پیگیری های لازم پس از ترخیص:

آموزش های دیگری که مورد نیاز است:

آدرس و تلفن مراکز ارائه خدمت:

امضاء پرستار:

امضاء پزشک:

- از باز بودن راه هوایی بیمار اطمینان حاصل کنید.

- با فوریت های پزشکی تماس حاصل کنید و بیمار را به نزدیکترین مرکز درمانی اعزام کنید.

- تا چند ساعت اول پس از وقوع تشنج بیمار ممکن است دچار کاهش سطح هوشیاری و عدم تعادل شود؛ پس از دادن هرگونه مواد غذایی از راه دهان به بیمار پرهیز کنید زیرا قادر نخواهد بود عمل بلع را به درستی انجام دهد.

- از لحاظ روحی و روانی بیمار را مورد حمایت قرار دهید و محیطی آرام و دور از استرس برایشان فراهم کنید.

منبع:

کتاب برونر و سودارث - هاریسون ۲۰۱۵