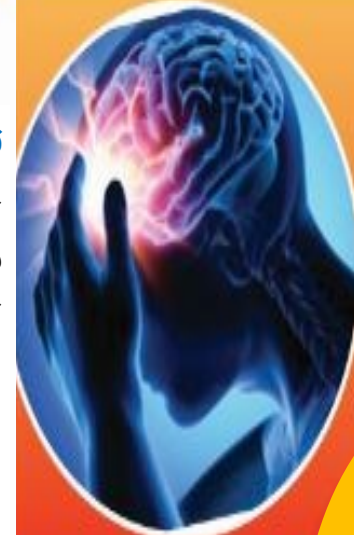




انجمن ملی سلامت کودکان ایران
انجمن پزشکی کودکان



با فردی که تشنج کرده است، چگونه برخورد کنیم؟

راهنمای

خودمراقبتی در

تشنج در اکثر موارد یک حالت اورژانسی نیست، اما مهم این است که هر کس باید بداند در زمان برخورد با یک حمله تشنجی، برای بیمار چه کارهایی را بایستی انجام دهد و یا انجام ندهد.



تهیه کننده: مرزیه سعدی
کارشناس ارشد پرستاری مراقبتهای ویژه
شهریور ۹۹

تشنج

واحد آموزش سلامت

در صورت داشتن هر گونه سوال می توانید در ساعات اداری با شماره

تلفن های زیر تماس بگیرید:

تلفن: ۰۲۱-۰۵۸۳۲۲۹۷۰۱۰ ۰۹۱۵۴۴۱۵۴۴۶

جهت دریافت این فایل آموزشی می توانید به سایت بیمارستان امام

علی(ع) به آدرس زیر مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.AC.IR

تشنج چیست؟

تشنج عبارت است از تغییرات رفتاری در اثر افزایش بیش از حد فعالیت سلولهای مغزی که منجر به حالتی در فرد می شود که می تواند از یک اختلال حسی حرکتی خفیف تا شدید باشد.



تشنج به صورت ناگهانی و غیر ارادی شروع شده و توسط فرد قابل کنترل نمی باشد. تشنج به دو صورت می باشد: ممکن است کل بدن یا فقط قسمتی از بدن در گیر باشد.

علل تشنج چیست؟ تشنج یک علامت است و باید به محض تشخیص، علل مختلف آن بررسی شود، که می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- علل مادرزادی (ژنتیکی یا ناشناخته)
- عفونت ها
- ضربه به سر
- تومور
- مسمومیت ها
- سکتة های مغزی
- تب

مراقبت های لازم در زمان غیر حمله:

- مصرف داروها باید همیشه طبق دستور پزشک و منظم باشد و نباید خودسرانه مصرف دارویی را تغییر دهید یا قطع نمایید.
- به علت تداخل دارویی برخی از داروها، از شروع خودسرانه سایر داروها خودداری کنید. در صورت تجویز داروی جدید توسط پزشک دیگر، حتما داروهای مصرفی خود را به ایشان اطلاع دهید.
- در طی درمان با برخی از داروها، باید از مصرف غذاهای خاصی پرهیز کرد. حتما این موارد را از پزشک خود بپرسید.
- باید تغذیه مناسب، استراحت، ورزش های مناسب داشته باشید. سعی کنید. گرسنگی طولانی مدت نداشته باشید. همچنین در برخی افراد، مصرف بعضی از غذاهای سرد باعث حمله می شود، پس باید از آن اجتناب شود.
- رعایت بهداشت دهان و دندان و مراقبت از لثه ها و مسواک زدن را فراموش نکنید. قبل از شروع مصرف داروی فنی توئین، به دندانپزشک مراجعه کنید تا آموزش های لازم به شما ارائه شود، چون این دارو در نیمی از موارد باعث تورم و افزایش حجم لثه می شود. اگر دچار ناراحتی لثه شدید به پزشک خود اطلاع دهید تا در صورت امکان داروی شما را عوض کند.
- با معاینات مکرر و آزمایشات دوره ای مورد نظر پزشک از بروز عوارض جلوگیری کنید.
- از نزدیک شدن و خیره شدن به منبع نور زیاد مثل چراغ های چشمک زن، نور خورشید، صفحه نمایشگر رایانه و تلویزیون خودداری کنید. هنگام تماشای تلویزیون، نزدیک به آن ننشینید. در روزهای آفتابی حتما از عینک آفتابی استفاده کنید.



مراقبت های لازم در زمان حمله:

- نترسید! داد و فریاد راه نیاندازید و با خونسردی به فردی که دچار حمله شده، نزدیک شوید. اشیای خطرناک را از اطراف او دور و اطرافش را خلوت کنید و او را از مصدوم شدن محافظت کنید. مراقب باشید به او صدمه وارد نشود، مثلا با گذاشتن بالش زیر سر و یا با کمک دست‌ها و بازوهایتان حداقل امکان از ضربه به سر جلوگیری کنید.
- یقه لباسش را باز کنید تا گردشش آزاد شود. همچنین لباس‌های تنگ مثل کمربند یا کراوات و یا زیورآلات را از تن بیمار خارج کنید، سپس در صورت امکان، سر یا شانه او را به یک طرف بچرخانید. با چرخاندن بیمار به پهلو، به باز شدن راه هوایی و تنفس راحت‌تر بیمار کمک کنید.
- هرگز در زمان حمله یا بلافاصله پس از حمله، هیچ ماده‌ی خوراکی مثل دارو یا آب به بیمار نخورانید. سیلی زدن، آب پاشیدن به صورت بیمار، گرفتن دست و پای او، تنفس دهان به دهان و فشردن قفسه سینه در زمان حمله ممنوع است.
- سعی نکنید جلوی حرکات غیر ارادی بیمار را بگیرید یا چیزی میان دندان‌های بیمار بگذارید، این اقدام خطرناک بوده و می‌تواند باعث آسیب به دندان‌های بیمار یا گاز گرفتن دست شما شود.
- زمان بهبودی متفاوت است و به نوع حمله بستگی دارد. تا زمان پایان حمله و بهبودی کامل، بیمار را ترک نکنید. پس از یک حمله شدید، بیمار نیاز به استراحت دارد و ممکن است به خواب برود که تا نیم ساعت هم طول بکشد، این حالت طبیعی است.
- اگر تشنج همراه با تب بود، حتما باید تب را با پاشویه پایین آورد و هرچه سریع‌تر، بیمار را به اولین مرکز درمانی رساند.

- از انجام ورزش‌های خطرناک مثل ژیمناستیک، اسب سواری، اسکی و دوچرخه سواری، بوکس، شنا، کوهنوردی، کار کردن یا رفتن به ارتفاعات و بخصوص رانندگی اجتناب کنید.
- انجام کار با وسایل خطرناک و نوک تیز مثل خرد کردن سبزی و یا اتو کشیدن باید حتی الامکان در حالت نشسته و شرایط ایمن انجام شود.
- بهتر است آشپزی با حضور فرد دیگری انجام شود و از حمل کردن ظروف داغ اجتناب شود، تا در صورت بروز حمله احتمال سوختگی یا آسیب به خود کمتر باشد.
- سیگار نکشید به ویژه وقتی که تنها هستید. از کشیدن سیگار و سایر مواد دخانی مثل پپ و قلیان خودداری کنید.
- وقتی در منزل تنها هستید از دوش گرفتن و حمام رفتن خودداری کنید یا در حمام را قفل نکنید و حداقل امکان نیمه باز بگذارید. سطح حمام را برای جلوگیری از سر خوردن با پوشش مناسب ببوشانید.

