

مددجوی گرامی :

با رعایت نکات ذیل می توانید در کاهش مشکلات ناشی از تشنج را کم کنید.

دستور العمل های مراقبت حین تشنج:

- ✓ اطراف بیمار را خلوت کنید و وی را از دید افراد کنجکاو دور نگه دارید (بیمارانی که دارای اورا یا نشانه های پیش از تشنج میباشند، فرصت دارند تا مکانی خلوت و ایمن را بیابند).
- ✓ در صورت امکان بیمار را بر روی زمین قرار دهید و اگر بیمار در ارتفاع است (مثلاً نزدیک راه پله) بیمار را از خطر سقوط محافظت نمایید.
- ✓ سر را با استفاده از یک بالش محافظت نموده و از بروز آسیب دیدگی سر پیشگیری کنید.
- ✓ لباس های تنگ بیمار را باز کنید.
- ✓ هر نوع اسباب و لوازم پیرامونی را که ممکن است هنگام بروز تشنج به بیمار آسیب برساند به کناری انتقال دهید.
- ✓ اگر بیمار روی تخت قرار دارد، بالش ها را برداشته و نرده های کناری تخت را بالا ببرید.
- ✓ اگر قبل از بروز حمله در کنار او قرار دارید، برای کاهش احتمال گازگرفتگی زبان یا لب، یک ایروی دهانی برای بیمار کار بگذارید، یا یک دستمال تمیز را چند لایه کرده و بین دندان های او قرار دهید.
- ✓ هرگز سعی نکنید تا فکهای بیمار را که در اثر اسپاسم به هم فشرده شده اند را به زور باز کنید و چیزی را بین آنها قرار دهید؛ نتیجه ی چنین کاری میتواند شکستن دندان ها و آسیب دیدگی زبان و لب باشد.

✓ هیچ کوششی در جهت مهار یا محدود کردن حرکات بیمار در خلال تشنج نباید صورت گیرد، چون انقباضات عضلانی قوی بوده و مهار حرکات بیمار میتواند 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 جلو متمایل شده، تخلیه بزاق و موکوس به راحتی صورت گیرد. اگر دستگاه ساکشن موجود می باشد، در صورت ضرورت برای پاک کردن ترشحات از آن استفاده نمایید.

چه زمانی با اورژانس تماس بگیریم؟

- ❖ 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)
- ❖ طول کشیدن تشنج بیش از ۵ دقیقه

مراقبتهای بعد از تشنج:

- برای پیشگیری از بروز آسیب راسیون بیمار را در همان وضعیت خوابیده به پهلو نگاه دارید. از باز بودن راه هوایی اطمینان حاصل نمایید.
- معمولاً پس از تشنج، بیمار طی دوره ای دچار کانفیوز و خواب آلودگی می گردد.
- در خلال بروز تشنج های عمومی یا بلافاصله پس از آن، ممکن است دوره کوتاه قطع تنفس بوجود آید.
- بعد از اینکه بیمار بیدار شده و هوشیاری خود را بدست آورد، باید وی را نسبت به محیط آشنا کرد.
- اگر بیمار پس از تشنج (یا پس از غش) دچار هیجانات شدید شد، وی را به خونسردی و آرامش دعوت کرده و از وسایلی استفاده نمایید که حرکات وی را کنترل کند.

- وی را در سطح زمین قرار دهید یا نرده های تخت را بالا بکشید.
- تا بر قراری کامل سطح هوشیاری از خوردن و آشامیدن پرهیزید.

چگونه همراه با تشنج زندگی کنیم؟

- ✚ هرگز در مواقعی که تنها هستید مبادرت به انجام کارهای سنگین و طاقت فرسا نکنید. چرا که در صورت بروز تشنج خطرانی شما را تهدید می کند.
- ✚ از کارهای استرس زا و تحریک کننده روان پرهیزید همیشه سعی کنید ذهنی آرام را تجربه کنید. چرا که استرس برای شما سم است.
- ✚ از رفتن به ارتفاعات و دیگر جاهای مخاطره آمیز پرهیز کنید.
- ✚ هنگام استحمام درب حمام را باز بگذارید و آن را قفل نکنید. سعی کنید حمام خود را تنظیم کنید و هرگز تنها در منزل حمام نگیرید.
- ✚ ششها زود بخوابید.
- ✚ در حین قاعدگی احتمال تشنج بیشتر است.
- ✚ از رانندگی پرهیز کنید چرا که در صورت بروز حمله مشخص نیست که چه اتفاقی خواهد افتاد.
- ✚ مصرف داروها حتماً به موقع و طبق دستور پزشک انجام شود.
- ✚ بعد از هر بار بار ویزیت تاریخ مراجعه بعدی را بپرسید.

اجتناب کنید:

✚ از تحریکات شدید شنوایی(صداهای تند و بلند)، بینایی(نورهای بسیار قوی، نگاهکردن



و شبها قبل از خواب علاوه بر مسواک دهان با مملول دهانشویه شستشو شود.

از بلندی به پایین) و لامسه (ریختن آب داغ روی سر)
باد های تند و طولانی، هوای بسیار سرد و گرم هوای آلوده
سنگینی معده و سوء هاضمه مانند خوردن: گوشت گاو، بز، ماهی، هندوانه، شلغم، ترب، کلم، هویج، عدس، باقالی، سیر، پیاز و هر غذایی که اصطلاحاً سردی باشد.

ورزش

- ◆ بعد از خوردن غذا و معده پر ورزش نکنید.
- ◆ ورزش شما را خیلی خسته نکند.
- ◆ بعد از ورزش در همان جایی که ورزش کرده اید استراحت کنید تا تنفس شما مثل قبل گردد و خستگی از بین برود.
- ◆ حین انجام ورزش سر را بالا نگه دارید و خیلی تکان ندهید.
- ◆ آب تنی و شنا در بیماران صرعی ممنوع است.

تشنج



از جمله عوارض داروهای ضد تشنج تورم و افزایش حجم لته ها است که در مدود ۴۵ تا ۵۵ درصد در این بیماران دیده می شود از این رو توجه به بهداشت دهان و دندان می توان نقش مهمی در پیشگیری از وقوع این عارضه ایفا کند ، توصیه میشود روزانه ۲ نوبت دندانهایتان را مسواک بزنید