



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)
بندرعباس

تشنج



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-0029

عنوان	تشنج
تهیه کننده	گروه آموزش
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی: آقای دکتر احمد نکهی - متخصص مغز و	

- با فوریت های پزشکی تماس گرفته 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 هر گونه 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 را برایشان فراهم کنید.

”سلامت و تندرست باشید“

منبع:

بلک و هوکس؛ ۲۰۱۸؛ پرستاری داخلی جراحی؛ مغز و اعصاب؛ مترجم زهرا مشتاق؛ ۱۳۹۸؛ انتشارات جامعه نگر



- فعالیت و ورزش منظم و مناسب داشته باشید در صورتی که باعث خستگی و تنگی نفس نشوید.



اقدامات لازم در زمان بروز تشنج

- آرامش خود را حفظ کنید.

- قرار دادن بیمار در محیط مسطح و مناسب.

- دور کردن هر گونه وسایل و اشیاء خطرناک از اطراف بیمار.

- در صورت بروز استفراغ، سر بیمار را به طرف دست قرار داده تا از بروز آسپیراسیون تنفسی و خفگی پیشگیری شود.

- شل کردن لباس های بیمار.

- هرگز سعی نکنید حرکات بیمار را مهار کنید.

- از قرار دادن هر گونه جسم خارجی در دهان و لابه لای دندان های بیمار اجتناب کنید.

- در صورت داشتن عینک آن را از روی چشم های بیمار بردارید.

- از باز بودن راه هوایی بیمار اطمینان حاصل نمایید.



تشنج

نوعی حمله غیر طبیعی حرکتی - حسی، خودمختار یا روانی است که به علت تخلیه الکتریکی ناگهانی و شدید یاخته های عصبی مغزی ایجاد می شود و به علت مختلف ایجاد می گردد.

تشنج به دو گروه تقسیم بندی می شود:

- اکتسابی

- ناشناخته

علت اکتسابی

از 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 فشار خون، عفونت های دستگاه عصبی مرکزی، قطع دارو، تومور مغزی، اختلالات متابولیکی و سمی را نام برد.

علائم تشنج

- حرکات شدید اندام ها.

- حرکات پاها به صورت پا زدن رکابی.

- پرش های عضلانی تکراری.



- حرکات شبیه مکیدن یا جویدن در دهان.

- حرکات غیر طبیعی چشم ها.

- لرزش پلک ها.

- سفت شدن اندام ها.

- کاهش سطح هوشیاری.

- قطع تنفس و آپنه.

- بی اختیاری ادرار و مدفوع.



آموزش جهت پیشگیری از وقوع تشنج

- با شناسایی عامل تشنج از وقوع آن اجتناب کنید. اگر استرس عامل بوجود آورنده تشنج باشد روش های کاهش استرس مانند یوگا را می توان به کار برد.

- کاهش محرک های محیطی از قبیل خستگی، تغییرات شدید دمای، کم آبی، رژیم غذایی نامناسب، خوردن کافئین بیش از حد، سیگار و مشروبات الکلی، کاهش قند خون، سرو صدا و نور، تغییرات هورمونی در زنان.



- مصرف به موقع و درست داروهای تجویز شده.

- اجتناب از فعالیت هایی که نیاز به تمرکز دارند مانند رانندگی و شنا.

- مصرف مایعات به اندازه کافی با توجه به وضعیت آب و هوایی.

- از مصرف نوشابه های گازدار پرهیزید.

- جهت تنظیم دوز داروهایتان حتماً با پزشک مربوطه مشورت کنید.

