تشنج دوره هایی از فعالیتهای غیر ارادی حسی و حرکتی است که به دلیل اختلال در عملکرد سلولهای عصبی مغز اتفاق می افتد و غالبا با از بین رفتن هوشیاری، حرکت غیر ارادی‌اندامها، قفل شدن دهان و کبودی لب ها همراه می شود.

چگونه از بیماری که تشنج کرده مراقبت کنیم:

در صورت مشاهده بیماری که تشنج می کند توصیه می شود:

- **بیمار را بر روی زمین قرار داده و به منظور خروج ترشحات او را به پهلو بخوابانید.**
- **با جابجا کردن وسایل و اشیای سخت اطراف بیمار، به هنگام حمله او را از مصدوم شدن حفظ کنید.**
- **سعی نکنید فرد را نگه دارید و حرکاتش را متوقف کنید.**



- **هرگونه لباس یا گردنبند دور گردن بیمار را شل کنید.**



- **تا زمانی که حمله تمام نشده فرد را ترک نکنید.**
- **در حین حمله یا حتی بلافاصله پس از ختم تشنج، از خوراندن مایعات یا دارو به فرد خودداری کنید.**
- **در حین تشنج ، از قرار دادن هر وسیله بین دندانهای بیمار خودداری کنید.**
- **از سیلی زدن، آب پاشیدن، تنفس دهان به دهان و فشار روی قفسه سینه خودداری کنید.**
- **کبود شدن لب‌های بیمار در حین حمله تشنج، به علت کمبود اکسیژن خون است که به تنهایی خطرناک نیست و غالبا پس از قطع تشنج بهبود خواهد یافت.**

.

- **در صورت قطع تنفس پس از تشنج، سریعا عملیات احیاء قلبی-ریوی را شروع کرده وبه اورژانس اطلاع دهید.**
- **طولانی شدن حملات تشنجی در حدود ۱۰-۵ دقیقه حتی بدون اختلال در هوشیار، یک وضعیت اورژانس است که باید فرد را به مرکز درمانی مجهز انتقال داد.**
- **مشخصات تشنج را به یاد بسپارید (طول زمان – نوع حرکات – جهت چرخش سر یا چشم‌ها). این مشخصات ممکن است به پزشک کمک کند تا نوع تشنج را تشخیص دهد.**



نحوه مراقبت از خود

توصیه می شود از عوامل آغازگر حملات تشنج پرهیز نمایید

۱-ریتم خواب شبانه به خوبی تنظیم کنید.

۲-از گرسنگی طولانی مدت و افت قند پرهیز نمایید.

۳-از حضور در مکان های پر سر و صدا و جاهایی که جـرقـه های نورانی وجود دارد پرهیز کنید.

۴-از مصرف سیگار و قلیان خودداری نمایید.



۵-از مصرف نوشیدنیهای الکلی پرهیز کنید.

۶-در بچه ها علاوه بر موارد فوق، عفونت های تب زا را جدی گرفته شود و تب را پایین آورید.



۷-در مورد فعالیتهای ورزشی معمول ، محدودیتی وجود ندارد ولی از انجام فعالیت های ورزشی سنگین که منجر به افزایش تعداد تنفس و ... می شود، خودداری کنید..

۸-در صورت رفتن به استخر حتما ناجی غریق را از وضعیت خود آگاه کنید.

در صورت بروز علائم زیر به پزشک اطلاع دهید.

۱- علائم مسمومیت دارویی مانند: خواب آلودگی، سست و بیحال شدن، سرگیجه، اشکال در راه رفتن

۲- علائم پیش مقدماتی بروز تشنج مثل پرش اندامها و ...

توصیه های مفید :

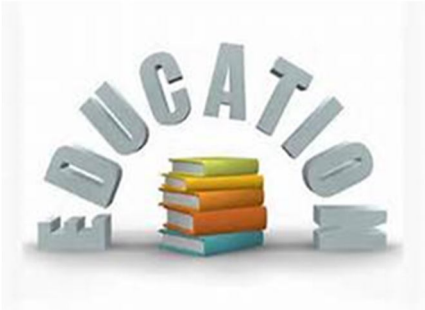
- همیشه در کیف خود کارت یا برگه ای که در آن نوع بیماری و داروهای مصرفی نوشته شده را همراه داشته باشید.
- بدون مشورت و تجویز پزشک از رانندگی پرهیز نمایید.
- از کار در محیط های پرخطر و یا کار با وسایل پر خطر مانند کار بالای داربست و یا کار در کنار اجاق گاز و ... پرهیز نمایید.

منبع: کتاب برونر – سودارث

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا



تشنج



