



موضوع:

خود مراقبتی تشنج

تهیه و تدوین:

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکرد

سال ۱۴۰۳





خود مراقبتی تشنج

واحد آموزش به بیمار بیمارستان آیت الله کاشانی شهرگرد

تشنج

پرستار در زمان بستری و هنگام ترخیص آموزشهای زیر را به بیمار ارائه می دهد:

تشنج
آموزش علائم و علل تشنج
آموزش رژیم غذایی ، پیشگیری از سقوط، رعایت نکات ایمنی بیمار (بالابودن نرده تخت) و میزان فعالیت و تحرک بیمار
آموزش اقدام صحیح در هنگام بروز تشنج
آموزش مصرف صحیح و به موقع داروها
اجتناب از کارهای حساس مثل شناکردن به تنهایی
داشتن خواب کافی و پیشگیری از تب و خستگی
رژیم غذایی مناسب و پرهیز از گرسنگی
اجتناب از رانندگی تا یکسال
آموزش علایم هشداردهنده (تب، اشکال در راه رفتن، سرگیجه، خواب الودگی، سستی و بیحالی ، خواب نامناسب، اختلال بینایی) و مراجعه به پزشک

تعریف تشنج

اختلال موقتی در مغز، که این اختلال دو خصوصیت دارد:

اول اینکه به صورت ناگهانی آغاز میشود و دوم اینکه غیر ارادی و غیر قابل کنترل است.

علائم تشنج

فرد دچار اختلال هوشیاری می شود. (اطرافیان را نشناسد، متوجه زمان و مکان نباشد، به صدا زدن پاسخ ندهد یا بیهوش روی زمین بیفتد.) حرکاتی غیر ارادی در اعضای بدن بیمار ظاهر می شود که ممکن است قسمتی از بدن یا تمام اعضا را درگیر کند.

ممکن است بیمار به شدت دست و پا بزند، روی زمین بیفتد، روی زمین بیفتد، سر و چشمهای بیمار به یک طرف بچرخد یا اینکه فقط یک دست یا یک پای بیمار دچار حرکات تکان دهنده شدید شود و این حالت چند ثانیه تا چند دقیقه طول بکشد که معمولاً کمتر از ۱۰ دقیقه می باشد.



خود مراقبتی تشنج

واحد آموزش به بیمار بیمارستان آیت الله کاشانی شهرگرد

ممکن است بیمار در زمان حمله، کنترل ادرار خود را از دست بدهد.

گاهی بیمار بصورت ناگهانی رفتاری غیر عادی نشان میدهد مثلا بدون آنکه متوجه باشد شروع به دویدن میکند.

ممکن است برای چند لحظه به نقطه ای خیره شده و در این مدت متوجه اطراف نباشد.

مراقبتها در هنگام بستری :

- نرده های حفاظ تخت را بالا قرار دهید تا از سقوط پیشگیری نماید
- بیمار همراهی داشته باشد
- تازمانی که هوشیاری نیست از راه دهان هیچ چیزی به او داده نشود.
- تازمانی که پزشک اجازه نداده است از تخت خارج نشود.
- سطح هوشیاری بیمار مرتب کنترل گردد.
- محیط بیمار امن باشد .
- داروهای بیمار منظم داده شود.

آموزشها در زمان ترخیص :

اگر بیمار شما مبتلا به حملات تشنج یا صرع می شود به این نکات توجه کنید:

۱. نترسید! داد و فریاد راه نیندازید و با خونسردی به فردی که دچار حمله صرع شده، نزدیک شوید.
۲. اشیای خطرناک را از دسترس او دور کنید
۳. یقه لباسش را باز کنید تا گردنش آزاد شود.
۴. سپس سر یا شانه او را در صورت امکان به یک طرف بچرخانید .
۵. از ریختن آب بر روی صورت بیمار یا گرفتن دست و پای او در هنگام تشنج خودداری کنید .
۶. اگر حمله بیمار در مدتی کوتاهتر از ۵ دقیقه به پایان رسید، مدتی او را به حال خودش بگذارید و بعد به او بگویید که احتمالا علت تشنجش درست مصرف نکردن داروهایش است و بهتر است که با پزشکش تماس بگیرد.



خود مراقبتی تشنج

واحد آموزش به بیمار بیمارستان آیت الله کاشانی شهرگرد

۷. اما اگر حمله بیش از ۵ دقیقه طول کشید یا دو مرتبه پشت سر هم تکرار شد (به شرط اینکه در فاصله این دو تشنج بیمار به هوش نیاید)، ممکن است صرع بیمار از نوع مداوم باشد که معمولا خطرناکتر است و در این مواقع باید فوراً بیمار را به پزشک رساند.
۸. و اما اگر تشنج فرد همراه با تب بود، به احتمال خیلی زیاد، دلیل تشنج صرع نیست اما حتماً باید تب فرد را با پاشویه پایین آورد و هرچه سریعتر او را به پزشک رساند.

اگر دچار صرع هستید و هنوز کاملاً کنترل نشده است...

- سیگار نکشید و به ویژه وقتی تنهائید، از کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی مثل قلیان و پیپ خودداری کنید.
- سطح خانه را با پوشش نرم و ضخیم بپوشانید و از لیز و صیقلی کردن اتاقها خودداری کنید.
- انجام کار با وسایل تیز، مانند خرد کردن سبزی و اتو کشیدن را تا حد امکان در حالت نشسته و شرایطی ایمن انجام دهید.
- در آشپزخانه تا حد امکان از وسایل نشکن و غیر چینی استفاده کنید و وسایل نوک تیز مثل چاقو و چنگال را رو به پایین در ظرفشویی قرار دهید.
- وقتی در منزل تنها هستید، از دوش گرفتن یا حمام رفتن پرهیز کنید. در حمام را تا حد امکان نیمه باز بگذارید و سطح حمام را برای جلوگیری از لیز خوردن با پوشش پلاستیکی مناسب بپوشانید.
- هنگام تماشای تلویزیون، خیلی نزدیک به آن ننشینید و اگر مجبورید برای مدت طولانی از کامپیوتر استفاده کنید، دوره های متناوب استراحت توصیه میشود.
- در اتاق نشیمن، تا حد امکان از دکوراسیون های شکستنی استفاده نکنید و ضمناً، به جای چراغهای رومیزی و چراغهای در دسترس از چراغهای سقفی استفاده کنید.
- مصرف داروهایتان باید همیشه مرتب و منظم باشد و حتی یک بار و یک روز هم نباید داروهایتان قطع شود.
- درمان بیماریتان را هر چه زودتر شروع کنید.
- مقدار و دفعات مصرف دارو باید کافی و حتماً زیر نظر پزشک باشد.
- با معاینات مکرر و آزمایشهای دوره‌ای از بروز عوارض دارویی جلوگیری کنید.
- تغذیه مناسب، استراحت، ورزشهای مناسب، مراقبت از لثه ها و مسواک را فراموش نکنید.



خود مراقبتی تشنج

واحد آموزش به بیمار بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد

- داروی ضد صرع فنی توپین در نیمی از موارد باعث تورم و افزایش حجم لثه میشود. بهتر است پیش از شروع مصرف این دارو به دندانپزشک تان نیز اطلاع بدهید و از او بخواهید شما را تحت عمل جرمگیری قرار دهد و آموزشهای بهداشتی لازم را نیز به شما ارائه دهد.
- اگر پس از مصرف دارو به ناراحتی لثه دچار شدید، به پزشکتان اطلاع بدهید تا در صورت امکان داروینتان را تعویض کند. به هر حال، تحت هیچ عنوان نباید از رعایت بهداشت دهان و دندانان غفلت کنید چرا که خود مسواک زدن، عوارض بدتری به همراه دارد.
- به علت تداخل دارویی داروهای ضدصرع، حتماً به دیگر پزشکان خود در صورت تجویز دارو برای سایر بیماریهایتان اطلاع دهید.
- تایکسال از رانندگی خودداری کنید.

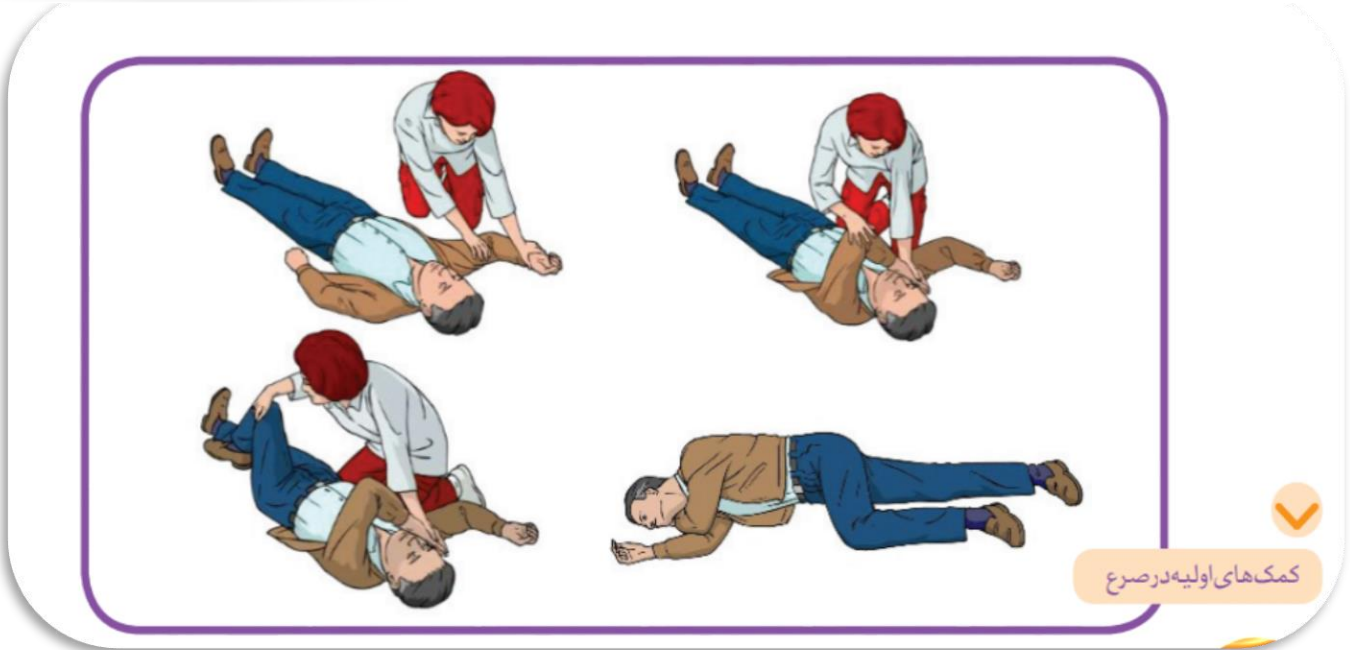
بایدها و نبایدهای تشنج

بایدها

- بالشی زیر سر فردی که در حال تشنج است، بگذارید و اشیای تیز و خطرناک را از مجاورتش دور کنید
- در صورت امکان، به آرامی او را به یکی از پهلوها بچرخانید
- مدت زمان تشنج او را محاسبه کنید
- کنارش بمانید و به آرامی با او صحبت کنید و منتظر شوید تا تشنجش تمام شود

نبایدها

- دست و پای او را نگیرید
- تلاش نکنید که چیزی بین دندانهایش بگذارید
- تترسید و داد و فریاد راه نیندازید
- اگر تشنج بیشتر از ۵ دقیقه طول کشید یا صورت او کبود شد، به جای انجام هر حرکت خودسرانه‌ای، با اورژانس تماس بگیرید



توصیه های ضد صرع در ساعت خواب:

- از خوابیدن در زیر کرسی خودداری کنید.
- مناسبترین تختخواب برای بیماران مبتلا به صرع، تختی است که راحت، بزرگ، نرم و کوتاه باشد.
- از قرار دادن وسایل خطرناک و سوزاننده مثل چراغ خواب و شمع در کنار تختخوابتان خودداری کنید.
- وجود فرش در کنار تخت تا در صورت زمین خوردن، سر فرد با زمین برخورد نکند

توصیه های ضد صرع در حیاط خانه

- اگر در حیاط خانه تان استخر شنا دارید، حتما آن را حفاظدار کنید و هرگز به تنهایی اقدام به شنا نکنید.
- فرش کردن ایوانها، پاسیوها و پلکانها توصیه میشود.
- در صورتی که حملات مکرر، منجر به افتادن در محیطهای فرش نشده حیاط، شده است؛ توصیه میشود که از کلاه ایمنی استفاده کنید.
- وقتی قصد انتخاب خانه دارید، بهتر است حتما به همسطح بودن در ورودی و حیاط خانه توجه داشته باشید.



توصیه ضدصرع در حمام

- محیط داخلی حمام را از وسایل شیشه ای و شکستنی خالی کنید.
- سطح حمامتان تا حد امکان نباید لیز و صیقلی باشد. برای این منظور، بهتر است سطح حمام را با یک پوشش پلاستیکی مناسب بپوشانید.
- در حمام را قفل نکنید. بهتر است موقعی که حمام میگیرید، در حمام را نیمه باز بگذارید و یا اینکه لولاهای در به سمت بیرون باشد.
- وقتی در منزل تنها هستید، بهتر است که از دوش گرفتن و حمام کردن خودداری کنید.
- هنگام شستشو در حمام، ترجیحا بنشینید و آب را داخل لگن یا وان تا نیمه پر کنید و در دسترس قرار دهید.

توصیه های ضدصرع پای تلویزیون و رایانه

- هنگام تماشای تلویزیون، نزدیک به آن ننشینید.
- تلویزیون مورد استفادهتان باید در شرایط مطلوب و درستی باشد. مثال اگر برفک دارد، باید زودتر درستش کنید.
- تماشای تلویزیون برفکی به خصوص برای مبتلایان به صرع حساس به نور، بسیار خطرناک است.
- یک چراغ روشنایی برای کاهش تحریک نوربتان مورد نیاز است. این چراغ باید تا حد امکان سقفی باشد و در پشت سرتان نصب شده باشد.
- از بازیهای رایانه‌ای تا حد امکان پرهیز کنید و در مواقعی که مجبورید برای یک مدت طولانی از کامپیوتر استفاده کنید، استراحتهای متعدد در بین کار را از یاد نبرید.

توصیه های ضدصرع در ورزش

- اگر سراغ ورزشهایی نظیر ژیمناستیک، اسب سواری، اسکی و دوچرخه سواری میروید، کلاه ایمنی را فراموش نکنید.
- بوکس، پرتاب دیسک، پرتاب چکش و پرواز با کایت را نباید به تنهایی انجام دهید. برای انجام چنین ورزشهایی، حداقل باید یک سال از آخرین حمله تان گذشته باشد.
- بیشترین احتیاط را باید موقع شنا کردن، انجام بدهید. ترجیحا از شنا در دریاچه و دریا و آب بسیار سرد و یا بسیار گرم بپرهیزید و



خود مراقبتی تشنج

واحد آموزش به بیمار بیمارستان آیت الله کاشانی شهرگرد

➤ در صورت لزوم هم با فردی که در شنا و نجات غریق مهارت دارد، همراه شوید

توصیه ضدصرع در بارداری

- خانمهای مبتلا به صرع در سن بارداری باید اطلاعات کافی در خصوص خطرات حمله صرع و قطع دارو داشته باشند. هر گونه کاهش یا قطع خودسرانه دارو در طول بارداری، خطر تشنج و متعاقبا سقط جنین را به مراتب افزایش میدهد.
- با ایجاد هماهنگی بین پزشک متخصص اعصاب و پزشک متخصص زنان و زایمانتان میتوانید برنامه درمانی منظم و متعادلی برای خودتان تدارک ببینید.
- سطح خونی دارو باید تا ۸ هفته پس از زایمان کنترل شود چرا که خطر افزایش سطح خونی دارو و مسمومیت وجود دارد.
- خانمهایی که از داروهای فنیتوئین، فنوباربیتال و پیریمیدون استفاده می کنند، باید برای جلوگیری از خطر خونریزی در ماه آخر بارداری، زیر نظر پزشک، ویتامین k تزریق کنند.
- خانمهای مبتلا به صرع، در صورت رعایت نکات پزشکی، می توانند مانند خانمهای دیگر به راحتی ازدواج کنند، باردار شوند و بچه های سالم به دنیا بیاورند.

چند نمونه تشخیصهای پرستاری در بیماران تشنج

✓ ترس ناشی از احتمال تشنج	✓ احتمال بروز صدمه و تروما
✓ کمبود آگاهی	✓ الگوی نامناسب و غیر موثر تنفسی
	✓ اختلال در تبادلات گازی
	✓ کاهش سطح هوشیاری

منابع:

- Nanda nursing diagnoses 2021-2023
- Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018
- <https://familydoctor.org/>