



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

تشنج



تهیه و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی،

۲۲ بهمن نیشابور

ناظر کیفی : سرکار خانم عاطفه دهنو علیان (عضو هیئت علمی دانشگاه

علوم پزشکی نیشابور)

تاریخ تهیه: 1402

تشنج چیست

تشنج مجموعه ای از فعالیت های غیر طبیعی در مغز میباشد و ممکن است به شکل ساده به عنوان مثال لرزش انگشت و یا مزه و بوی غیر طبیعی و یا گسترده با علائم کاهش هوشیاری و لرزش تمام عضلات بدن و... بروز کند و ممکن است به علت تب، ضربه به سر، افزایش فشار خون، عفونت های مغزی، تومور ها، آلرژی سکتة مغزی و... ایجاد شود. اگر تشنج بدون تأثیر عوامل القا کننده و خود به خود تکرار شود، آن را صرع میگویند. به عبارت دیگر هر کس ممکن است در طول عمر خود، در شرایط خاصی، یک مرتبه تشنج کند، ولی این فرد مبتلا به صرع نیست.

تشنج در بیمارستان:

در صورت بروز تشنج در بیمارستان بلافاصله به پرستار اطلاع دهید. حفاظ تخت بیمار حتما بالا باشد، وسایل تیز و خطرناک را از اطراف بیمار دور کنید. عینک را خارج کنید. زمانی که تشنج آغاز شده را ثبت کنید و سعی کنید شکل وقوع تشنج را به خاطر بسپارید تا در صورت نیاز به پزشک شرح دهید. پس از توقف تشنج بیمار را به پهلو بچرخانید.



تشنج در منزل:

در صورت بروز تشنج در منزل:

بیشتر تشنج‌ها خودبخود متوقف می‌شوند، اما در حین تشنج، ممکن است فرد صدمه ببیند.

بالش زیر سر بیمار را بردارید، لباس‌های تنگ اطراف گردن را شل کنید، سعی بر قطع تشنج بیمار نکنید و بیمار را تکان ندهید، جهت باز کردن دهان تلاش نکنید، پس از پایان تشنج تا زمان هوشیاری کامل به بیمار خوراکی ندهید، بیمار را نسبت به محیط اطراف آگاه کنید، ترشحات دهان بیمار را پاک کنید و با ۱۱۵ تماس بگیرید.

چه وقت به پزشک مراجعه شود؟

اگر حمله بیش از ۵ دقیقه ادامه پیدا کرد و یا شدیدتر شد.

چه وقت به پزشک مراجعه شود؟

اگر اولین بار است که تشنج می‌کند.

اگر حمله آهسته بهبود یابد، یا اگر حمله دوم سریع بعد از حمله اول روی دهد.

اگر در جریان تشنج فرد به خود آسیب رساند.

اگر بیمار دیابت دارد یا باردار است.

اگر تعداد و شدت حمله تغییر کرد.

اگر احساسات و درک بیمار در طول تشنج و بعد از آن، با قبل متفاوت شده بود و یا اگر فرد به صورت ناگهانی دچار سردرد، بیحسی یا ضعف در یک نیمه از بدن و یا مشکلات بینایی یا اختلال تکلم شد باید به مرکز درمانی مراجعه شود.

داروها و درمان

درمان به دو صورت دارویی و جراحی انجام میگیرد. جراحی معمولا زمانی انجام می شود که مشخص شود کانون تشنج نقطه خاصی از مغز است که با عملکرد های مهم بدن مانند تکلم، زبان و شنیدن تداخل ندارد. در موارد دیگری از تشنج های مقاوم به درمان دارویی پزشک ممکن است توصیه به انجام نوعی درمان به نام تحریک عصب واگ بگیرد.

به دلخواه خود دارو را قطع یا مصرف دارو را زیاد نکنید.

اگر بیماری دیگری دارید و دارو مصرف می کنید به پزشک خود اطلاع دهید.

علائم هشدار در زمان مصرف دارو

فراموشی و تغییر داروها یکی از شایعترین علت بروز تشنج است.

در صورت بروز هر یک از علائم اختلالات خواب، گیجی و خواب آلودگی، سرگیجه، عدم تعادل، بیش فعالی، مشکلات بینایی، راش های پوستی (قرمزی و خارش پوست و..)، لته متورم و دردناک در زمان مصرف داروها به اطلاع پزشک معالج برسند.

در زمان مصرف دارو ها رعایت بهداشت دهان و دندان انجام معاینات دندانپزشکی و جسمی به صورت دوره ای ضروری است. بیماران تحت درمان دارویی در معرض خطر پوکی استخوان هستند.

پیشگیری و بهبود کیفیت زندگی

به بیمار خانم آموزش داده شود در دوران قاعدگی احتمال بروز تشنج بیشتر است و داروهای ضد تشنج تاثیر داروهای ضد بارداری را کاهش میدهد .

در صورت تمایل به بارداری به منظور پیشگیری از ناهنجاری جنین قبل و حین بارداری تحت نظر پزشک قرار داشته باشد.

دستبند شناسایی با شماره تماس ضروری و کارت دارویی و همراه خود داشته باشید.

تشویق بیمار به حضور در اجتماع و شرکت در کلاسهای کنترل استرس و انجام مشاوره، داشتن تفریح و سرگرمی جهت افزایش کیفیت زندگی بسیار مفید است.

به خانواده و نزدیکان آموزش دهید هنگام بروز تشنج چکار کنند.

پیشگیری و بهبود کیفیت زندگی

اگر مبتلا به صرع هستید چند قدم جهت بهبود کیفیت زندگی بردارید:

محیط زندگی خود را آماده و امن (کوتاه بودن فاصله تخت بیمار از زمین و یا پوشاندن لبه های تخت با پد های نرم و...) کنید.

محرک های بروز تشنج در خود را بشناسید.

پیشگیری از قرار گرفتن در معرض عوامل تشدید کننده مانند گرمای بیش از حد، گرسنگی، الکل، یبوست، تب، کم خوابی، جرقه های نورانی و چراغ های چشمک زن، افزایش فشار خون، عدم مصرف دارو و...

استفاده از عینک آفتابی در مواجهه با نور شدید و یا در زمان تماشای تلویزیون

میزان فعالیت

از انجام فعالیت بدنی شدید خودداری کنید. گرمای بیش از حد و تنفس سریع محرک تشنج هستند. ورزش متوسط استراحت و خواب کافی داشته باشید.

از فعالیت هایی که نیاز به هوشیاری کامل و هماهنگی زیاد دارند مانند رانندگی و کار با ماشین آلات تا زمانیکه تشنج ها کاملا کنترل نشده و پزشک شما اجازه نداده است، پرهیز کنید.

به تنهایی شنا نکنید و از وان حمام استفاده نکنید. سعی کنید زمان کوتاه تری را در حمام سپری کنید. و در صورت امکان روی صندلی بنشینید.

رژیم غذایی

میتوانید مواد غذایی با حجم کم در تعداد وعده های غذایی بیشتر به منظور پیشگیری از افت قندخون مصرف کنید، از سبزیجات تازه برگ سبز بیشتر استفاده کنید، از مصرف مواد غذایی شکر دار و پرقند، تنقلات دارای قند ساده (بیسکویت، شکلات و...)، مواد غذایی دارای کافئین و الکل خودداری کنید. در صورت تداوم تشنجهای زیر نظر متخصص تغذیه، میتوانید از رژیم **کتوژنیک اختصاصی در کنار داروها استفاده** کنید. از مصرف خودسرانه مکمل های ویتامین خودداری شود.



زمان ترخیص چه سوالاتی پرسیم؟

از پزشک پرسید :

1. چه زمانی تشنج شما خطرناک است و در مواقع اورژانسی چه اقداماتی باید انجام دهید؟
2. داروهای خود را به چه شکل مصرف کنید و در صورت مشاهده چه عوارضی جهت تغییر یا تنظیم دارو مراجعه کنید؟ پرسید که آیا داروی تجویز شده با داروهای دیگری که مصرف می کنید، تداخل دارد؟
3. تاریخ مراجعه مجدد و معاینات بعدی را پرسید؟
4. آیا پس از ترخیص نیازی به انجام آزمایش دارید؟
5. در رابطه با استراحت و محدودیت در انجام فعالیت روزانه پس از ترخیص پرسید؟
6. در رابطه با محدودیت مواد غذایی و رژیم کتوژنیک از پزشک خود سوال کنید؟

اختلالاتی که ممکن است در حین بروز تشنج

رخ دهد:

چه اختلالاتی ممکن است حین بروز تشنج رخ دهد؟

- سفتی در بدن، ثابت شدن هر دو چشم، تغییر در اندازه مردمک ها، بی‌اختیاری در ادرار و مدفوع، به وجود آمدن فلج یا ضعف آشکار در دست‌ها و پاها، عدم توانایی در سخن‌گفتن پس از بروز حمله، قفل شدن فک بیمار در اثر انقباضات عضلانی، افزایش ترشحات بیمار به صورت خروج کف از دهان بیمار

مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی ۲۲ بهمن نیشابور

آدرس: خیابان امام- مرکز آموزشی درمانی ۲۲ بهمن

تلفن تماس: ۰۴۳۳۰۴-۰۵۱ داخلی ۴۳۰

سایت: 22bahman.num.s.ac.ir