



مرکز آموزشی درمانی حضرت ولی عصر (عج)

آموزش خود مراقبتی

در تشنج



واحد آموزش به بیمار

۱۴۰۳

با آرزوی بهبودی و سلامت کامل برای شما

آدرس : زنجان - بالاتر از میدان ولیعصر - مرکز آموزشی درمانی
حضرت ولیعصر (عج)

تلفن : ۰۲۴ - ۳۳ ۷۷۰۸۰۱ - ۹

وب سایت: www.valiasr.zums.ac.ir

آدرس پست الکترونیک: z.valiasrhospital@yahoo.com

دورنگار: ۰۲۴-۳۳ ۷۷۰۷۵۷

۴- در صورت بروز استفراغ سربیمار رابه یک طرف
قرار داده تااز بروز آسپیراسیون تنفسی وخفگی
پیشگیری شود .

- شل کردن لباسهای بیمار

۶- هرگز سعی نکنید حرکات بیماررامهارکنید.

۷- از قراردادن هرگونه جسم خارجی دردهان ولابه لای
دندانهای بیمار اجتناب کنید.

۸- درصورت داشتن عینک آن رازروی چشم های بیمار
بردارید.

۹- ازبازبودن راه هوایی بیمار اطمینان حاصل کنید.

۱۰- بافوریتهای پزشکی تماس حاصل کنید وبیماررابه
نزدیکترین مرکزدرمانی اعزام کنید.

۱۱- تا چندساعت اول پس ازوقوع تشنج بیمارممکن
است دچارکاهش سطح هوشیاری وعدم تعادل شود
پس،از دادن هرگونه موادغذایی ازراه دهان به بیمار
پرهیز کنید زیراقادرنخواهد بود عمل بلع را به درستی
انجام دهد.

۱۲- از لحاظ روحی وروانی بیماررامورد حمایت قرار
دهید ومحیطی آرام ودور از استرس برایشان فراهم
کنید.

تعریف تشنج : نوعی حمله غیرطبیعی حرکتی حسی ،خودمختار یاروانی است که به علت تخلیه الکتریکی ناگهانی وشدید یاخته های عصبی مغزی ایجاد می شود ودارای علل مختلف میباشد.

تشنج به دوگروه تقسیم بندی می شود.

۱)اكتسابی

۲)ناشناخته

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 فشارخون ،عفونت های دستگاه عصبی مرکزی ،قطع دارو،تومور مغزی،اختلالات متابولیکی وسمی آلرژی رانام برد .

علائم تشنج :

۱-حرکات شدید اندامها

۲-حرکات پاها به صورت پازدن رکابی

۳-پرش های عضلانی تکراری

۴-حرکات شبیه مکیدن یا جویدن دردهان

۵-حرکات غیرطبیعی چشمها

۶-لرزش پلکها

۷-سفت شدن اندامها

۸-کاهش سطح هوشیاری

۹-قطع نفس

۱۰-بی اختیاری ادرار ومدفوع

آموزش جهت پیشگیری از وقوع تشنج:

۱-کمک به خود : برخی از مردم میتوانند عامل تشنج را شناسایی واز آن اجتناب کنند.مثال: اگر استرس عامل بوجود آورنده تشنج باشد روشهای کاهش استرس مانند یوگا را می توان به کاربرد.

۲-کاهش محرکهای محیطی از قبیل: خستگی ،تغییرات شدید دمایی ،کم آبی ،رژیم غذایی نامناسب،خوردن کافئین بیش ازحد،سیگارومشروبات الکلی ،کاهش قندخون،سروصدانور،تغییرات هورمونی بخصوص در زنان در زمان چرخه قاعدگی .

۳- مصرف به موقع ودر دست داروهای تجویز شده

۴- اجتناب از فعالیتهایی که نیاز به تمرکز دارد مانند رانندگی وشنا

۵-مصرف مایعات به اندازه کافی باتوجه به وضعیت آب وهوایی

۶-ترجیحا از مصرف نوشابه های گازدار پرهیزید.

۷-جهت تنظیم دوز داروهایتان حتما با پزشک مربوطه مشورت کنید.

۸-فعالیت و ورزش منظم ومناسب در صورتی که باعث خستگی وتنگی نفس نشود.

اقدامات لازم در زمان بروز تشنج:

۱-آرامش خود را حفظ کنید .

۲- قراردادن بیمار در محیط مسطح ومناسب

۳- دور کردن هرگونه وسایل واشیاء خطرناک از اطراف بیمار