



مرکز آموزشی درمانی حضرت ولی عصر (عج)

آموزش خود مراقبتی در بیماری صرع



واحد آموزش به بیمار

۱۴۰۳

- ۴- عدم دسترسی کودکان به استخر در هنگام بازی در حیاط بسیار مهم است .
- ۵- هیچگاه به تنهایی شنا نکنید .

مرزوی ما سلامت روز افزون 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

- ۱- استفاده از چراغ های سقفی بر چراغ های رومیزی یا چراغ های در دسترسی ترجیح دارد .
 - ۲- محل روبروی میلمان راحتی را از وسایل خالی نگهدارید .
- ### تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر :

جهت افرادی که نوع صرع آنها بوسیله نور چراغ تحریک می شود تدابیر زیر توصیه می شود :

- ۱- تلویزیون مورد استفاده باید در شرایط مطلوب و درستی باشد .
- ۲- یک چراغ روشنایی جهت کاهش تحریک نوری مورد نیاز است . چراغ مذکور باید سقفی و در پشت شخص تماشا کننده باشد .
- ۳- زاویه تماشا تلویزیون باید ۴۵ درجه باشد .
- ۴- هنگام تماشای تلویزیون نزدیک آن ننشینید .
- ۵- از بازیهای ویدئویی پرهیز کنید .
- ۶- در صورتی که برای مدت طولانی از کامپیوتر استفاده می کنید، استراحت متعدد توصیه می شود .

ایمنی در اتاق کار :

- ۱- از استفاده وسایل الکتریکی سنگین پرهیز کنید .
- ۲- زمانی کار از صندلی راحتی کوتاه استفاده کنید .
- ۳- وسایل کار خود را بعد از اتمام کار در جای خود قرار دهید .
- ۴- لباسهای حفاظتی کار مورد نظر خود را فراموش نکنید .
- ۵- اجاق و تنور بسیار خطرناک است از آن دوری کنید .

ایمنی در حیاط :

- ۱- فرش کردن ایوان ها ، پاسیوها و پلکانه های توصیه می شود .
- ۲- زمانی که قصد انتخاب خانه دارید هم سطح بودن در ورودی و حیاط خانه را نظر داشته باشید .
- ۳- در صورتیکه حیاط خانه دارای استخر است حفاظ دار بودن آن بسیار مهم است .

تعریف : صرع نشانه ای از اختلال عملکرد مغز است که با حملات تشنجی عود کننده مشخص میشود که ممکن است با فقدان هوشیاری، افزایش حرکات، فقدان تون عضلانی، تغییرات رفتاری و خلقی، تغییرات حسی ادراکی و حساسیت تظاهر یابد

علائم بالینی : معمولاً قبل از تشنج، حسی اخطاردهنده و آگاه کننده به صورت دیدن برق نور، شنیدن صدا، بوهای خاص و... رخ میدهد. ممکن است علائم سردرد، خواب آلودگی و تغییرات خلقی در بیماران بروز کند.

هر چند بسیار مهم است که افراد مبتلا به صرع بیش از اندازه مورد مراقبت قرار نگیرند اما نکات ایمنی مطرح شده زیر کمک خواهد کرد تا حوادث غیر مترقبه در محیط خانه اتفاق نیفتد :

اصول ایمنی عمومی :

- در مواقع تنهایی از کشیدن سیگار خودداری فرمایید و اگر می توانید اصلاً سیگار نکشید .
- سطح خانه را با پوشش نرم و ضخیم بپوشانید .
- از وسایل گرم کننده ایمنی در خانه استفاده کنید سوفاژ و فنکوئل خیلی ایمن و بخاریهای نفتی و گازسوز که کف اتاق قرار می گیرد بسیار خطرناک است.
- درجه حرارت آبگرمکن ،سماور ، کتری و قوری را در حداقل قرار دهید که از حوادث سوختگی جلوگیری شود .
- وسایل الکتریکی را هنگام عدم استفاده از پریز برق خارج سازید .
- یک کلید اضافی خانه را در اختیار همسایه ، صاحب خانه یا دوست خود قرار دهید .
- از اتو کردن لباسهای خود با استفاده از اتو خودداری کنید در صورت نیاز لباسهای را به خشکشویی بفرستید یا برای اتو کردن به دیگران بدهید .

- اگر اتو کردن در خانه انجام می شود در حالت نشسته و حتماً از میز اتو با یک طاقچه ایمنی استفاده شود .
- کار با وسایل تیز را در حالت نشسته انجام دهید همانند خرد کردن سبزیجات و گوشت و... .
- از مبلمان و وسایل خانگی که لبه تیز ندارند استفاده کنید و آنها را در کنار دیوار قرار دهید زیرا احتمال زخمی شدن را کاهش می دهد .
- کسوها و درب کمد ها را بسته نگاهدارید .
- سطح اتاقها را لیز و صیقلی نکنید .

ایمنی در آشپزخانه :

- ۱- وسایل جدید برقی (مایکروویو) از اجاق های قدیمی از نظر ایمنی بهتر است.
- ۲- فرها و وسایل برقی گرم کننده غذا با کلیدهای قطع و وصل اتوماتیک از دیگر موارد ایمن تر است .
- ۳- دسته های وسایل گرم کننده آشپزی باید روبه سوی انتهای دیواره اجاق قرار گیرند و از شما دور باشند .
- ۴- وسایل الکتریکی یا گازی مورد استفاده باید کلیدهای اتوماتیک داشته باشند: مانند کتری برقی یا قهوه جوش .
- ۵- وسایل برقی از محفظه ظرفشویی دور نگهداشته شوند .
- ۶- از وسایل تیز الکتریکی آشپزخانه مانند چرخ گوشت و مخلوط کن در حد محدود استفاده شود .
- ۷- از حمل ظروف داغ پرهیز کنید . غذا را نزدیک اجاق در بشقاب ریخته و سپس پذیرایی کنید .
- ۸- وسایل نوک تیز مانند چاقو و چنگال را روبه پایین در ظرفشویی قرار دهید .
- ۹- ظروفی را که بیشتر مورد استفاده قرار می دهید در سطح پایین تر کابینت ها قرار دهید تا قابل دسترسی باشند .
- ۱۰- حتی الامکان از وسایل نشکن و غیر چینی استفاده کنید .
- ۱۱- در صورت استفاده از ظروف شکستنی هنگام حمل آنها از دستکش های پلاستیکی استفاده کنید .

ایمنی در حمام :

- ۱- هنگام حمام گرفتن لای درب حمام باز گذاشته شود یا قفل نشود .
- ۲- زمانی که در منزل تنها هستید از حمام کردن یا دوش گرفتن خودداری کنید هنگام شستشو در حمام تا حد ممکن بنشینید و آب رادر داخل لگن و یا وان تا نیمه پر کرده در دسترسی قرار دهید .
- ۳- سطح حمام را جهت خودداری از لیز خوردن با پوشش پلاستیکی مناسب بپوشانید .
- ۴- از وسایل شیشه ای شکستنی در حمام استفاده نشود .

ایمنی هنگام خواب

- ۱- تخت های راحت ،بزرگ ، نرم و کوتاه توصیه می شود .
- ۲- وسایل خطرناک و سوزاننده در کنار رختخواب نباشد .
- ۳- از خوابیدن زیر کرسی خودداری شود .

ایمنی پلکان ها :

- ۱- محل اقامت خود را در منزل در جایی انتخاب کنید که هم سطح زمین باشد .
- ۲- پله ها را با فرش های ضخیم بپوشانید یا لبه های پله تیز نباشد
- ۳- دو تا سه پاگرد در پله های معمولی سبب ایمنی بیشتر و جلوگیری از افتادن است .
- ۴- نرده های بلند جهت پلکانها باعث ایمنی و جلوگیری از افتادن است .

ایمنی در اتاق نشیمن :

- ۳- از دکوراسیون شکستنی استفاده نکنید مانند شیشه های آینه ای و آویز.