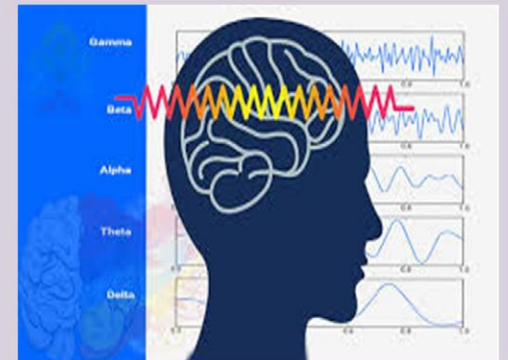


## خودمراقبتی در تشنج



تهیه و تنظیم : فرزانه بهرامی  
(مسئول آموزش سلامت همگانی)

کد پمفلت: RH.PM۱.P۱۸

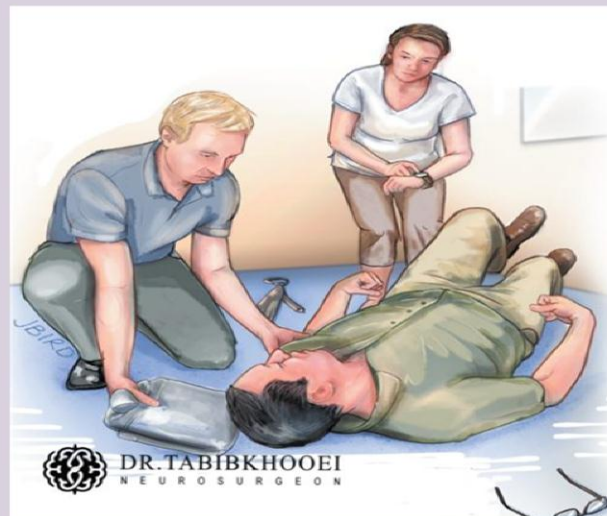
اسفند ۱۴۰۱

## تشنج چیست؟؟؟

تشنج فعالیت مغزی است بدون کنترل انسان که می تواند به صورت از دست رفتن هوشیاری ویابیمار هوشیار باشد .

### عوامل ایجاد کننده تشنج

- تومورهای مغزی - سکته مغزی - ضربه به سر
  - فشارخون بالا- تب - پایین بودن قند خون
  - مصرف الکل /مواد مخدر - خونریزی مغزی
- ارث



## انواع تشنج

تشنج میتواند با از دست رفتن هوشیاری همراه باشد و یا بیمار هوشیاری خود را حفظ کند . در مواردی که هوشیاری به طور کامل از دست می رود و معمولا فرد به روی زمین می افتد، حرکات شدید در دستها و پاها دارد ، بی اختیاری ادرار و مدفوع دارد و تنفس وی دچار مشکل شده و به سختی و با صدای خرخر نفس میکشد . معمولا در یک یا دو دقیقه این حالت برطرف میگردد اما ممکن است طولانی شود که طبیعتا خطرناک تر و مهمتر خواهد بود . اگر فرد هوشیاری خود را از دست ندهد ممکن است علائمی مثل حرکت غیرعادی در یک دست یا یک پا ، عدم توانایی در صحبت کردن ، خیره شدن به یک نقطه ، گزگز در قسمتی از بدن ، احساس بوی بد یا طعم عجیب در دهان ، حرکت تکراری در یک اندام مثلا مالش چشم یا خارج کردن زبان از دهان و حرکت های سریع و ناگهانی چشم ها و ... داشته باشد .

## خودمراقبتی در زمان ایجاد تشنج

فرد را به محیطی خلوت و ساکت ببرید. بهتر است بیمار روی زمین قرار بگیرد و سعی کنید آسیبی به سر بیمار وارد نشود و از یک بالشت نرم زیر سر بیمار استفاده شود. در صورتی که بیمار لباس تنگ پوشیده، بهتر است این لباس ها را خارج کنید.



هیچ تلاشی برای گرفتن دست و پای بیمار در زمان تشنج نکنید.

اگر حین تشنج فک و دهان بیمار قفل شده بود بهتر است از فشار آوردن برای باز کردن دهان خودداری کنید زیرا باعث آسیب به دهان و دندان بیمار میشود. در صورت امکان بیمار را به پهلو بخوابانید و سر او را کمی به طرف جلو خم کنید.

## خودمراقبتی بعد از ایجاد تشنج

دهان بیمار را کنترل نمایید که مسیر هوا بسته نباشد (زبان، لقمه، دندان شکسته و...) قرار دادن بیمار در وضعیت خوابیده به پهلو. معمولاً بعد از تشنج های بزرگ بیمار مدتی دچار گیجی شده و مدت زمان کمی قطع تنفس به وجود می آید. آشنا کردن بیمار نسبت به محیط پس از هوشیار شدن. حفظ خونسردی و آرامش در بیمار پس از تشنج.

در صورت بوجود آمدن علائم زیر با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید:

اگر تشنج بیشتر از سه دقیقه طول کشید.  
اگر بیمار بعد از تشنج به هوش نیامد.  
اگر بیمار پشت سر هم دچار تشنج شد.  
اگر فرد برای اولین بار تشنج کرده است.  
اگر شخص باردار می باشد.

## چگونه می توانیم از تشنج جلوگیری کنیم؟

در بسیاری از موارد تشنج قابل پیشگیری نیست و لی جهت کاهش رخ دان تشنج میتوانید موارد زیر را انجام دهید:

- به اندازه کافی بخوابید.
- به طور منظم ورزش کنید.
- رژیم غذایی سالم داشته باشید.
- به میزان کافی آب بنوشید.

## درمان

بیشتر بیماران را میتوان با داروهایی تحت عنوان ضد تشنج ها درمان کرد. بنابراین استفاده منظم از داروها مطابق نظر متخصص مهم است.