

 دانشگاه علوم پزشکی کرمان	عنوان : تشنج	 بیمارستان قائم (عج) بردرسیر
تاریخ بازنگری: پاییز 1403 واحد آموزش سلامت		
شماره واحد: 03433525542		
منبع: کتاب پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارت		



تشنج: اختلال عملکرد مغزی به علت امواج اضافی و ناگهانی

در مغز رخ می دهد و علت آن یک اختلال ساختمانی در مغز است اما در اغلب موارد هیچ علت خاصی دیده نمی شود تشنج می تواند بدلیل افت قند خون، تب، افت فشار خون، میگرن یا ضربه مغزی باشد

علائم : بیمار قبل از تشنج حس می کند بوی

مشخصی میشوند یا گمان می کند که نور درخشنده ای می بیند و بعد از چند لحظه بیهوش می شود و تمام ماهیچه شل و سفت می شود تنفس قطع می شود و اندام ها تکان مختصری می خورد بیمار ممکن است یک دفعه زبانش را گاز بگیرد نیازی به بیرون آوردن زبان از دهان نیست فقط در مواردی که دهان فرد دچار تشنج باز است بهتر است جهت جلوگیری از گاز زدن زبان یک تکه دستمال بین دندانها قرار گیرد

سایر علائم تشنج شامل فقدان یا کاهش سطح هوشیاری گیجی موقت - خیره شدن - سفید شدن چشم ها - قرمز یا ابی رنگ شدن صورت - تغییر در تنفس - عدم توانایی کنترل حرکات قفل شدن بازوها پاها و کل بدن - عدم پاسخگویی به تحریکات بیرونی - حرکات جهشی در بازو ها - پاها - بدن یا سر

عامل اصلی تشنج در جوانان

می تواند یکی از عوامل زیر باشد : کمبود خواب - ضربه به سر و خونریزی در مغز - بیماریهای خود ایمنی مانند ام اس و لوپوس - تومور مغزی - سکته - میگرن - مصرف

مواد مخدر حاوی آمفتامین و کوکائین - زیاده روی در مصرف الکل

رژیم غذایی :

برای پیشگیری از حملات تشنج بهتر است رژیم غذایی سالم داشته باشید .

➤ میوه هایی آبدار تازه مانند سیب - سبزیجات

برگ سبز - هویج - بادام زمینی - برنج

غلات دانه ها و آجیل ها مناسب است

➤ بهتر است میوه هایی مانند گریپ فروت و

انواع مرکبات - غذاهای تند - الکل و

نوشیدنی کافئین دار کمتر استفاده شوند

➤ بهتر است در رژیم غذایی از منابع

کربوهیدرات مانند غلات کامل شامل بلغور -

جو دوسر - برنج قهوه ای و نان سوبسدار -

سبزیجات - میوه ها - حبوبات مانند نخود -

لوبیا - عدس استفاده شود از پروتئین بدون

چربی شامل گوشت قرمز بدون چربی - طیور

- ماهی - غذاهای دریایی - لوبیا -

محصولات سویا - آجیل و دانه های بدون

نمک – تخم مرغ و محصولات لبنی مانند شیر
استفاده شود

مراقبت :

- هر گونه جسم نوک تیز و سفت را از نزدیک بیمار در حال تشنج دور کنید
- نباید چیزی در داخل دهان بیمار قرار دهید
- سر بیمار به یک طرف بچرخانید تا راحت تر نفس بکشد یک بالش صاف زیر سر بیمار قرار دهید
- توصیه می شود از خسته کردن بیش از حد خود – کم خوابی – فعالیتهای شیفتهای شبانه پرهیز کنید
- دکمه های لباس بیمار را باز کنید کراوات گردنبند یا هر چیزیکه دور گردن بیمار است را باز کنید
- از استرس و فشارهای عصبی پرهیز کنید
- افسردگی و روحیه ضعیف می تواند باعث افزایش تعداد حملات شما شود

➤ بهتر است در اتاقی با نور خورشید و مناسب به تماشای تلویزیون بپردازید و خواب کافی داشته باشید

➤ بازی کامپیوتری و تماشای تلویزیون بیش از حد می تواند باعث ایجاد تشنج شود

➤ با مشاهده اولین تب باید با مصرف دارو طبق دستور پزشک و پاشویه کردن تب بیمار پایین آید

➤ بیش از حد در معرض نور خورشید قرار گرفتن و از دست دادن زیاد اب بدن می تواند منجر به تشنج شود

➤ در صورتیکه تشنج بیمار کنترل نشده از انجام فعالیتهایی که در صورت کاهش سطح هوشیاری خطر ساز میشوند(شنا و رانندگی و....) خودداری شود

دارو :

➤ داروهای خود را طبق دستور پزشک معالج با فواصل زمانی مشخص مصرف کنید

➤ از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنید

➤ داروهای خود را خود سرانه قطع نکنید

معمولا تشنج تب دار در کودکان نیاز به درمان خاصی ندارد و فقط باید علت تب شناسایی شود

در صورتی که پس از مصرف دارو عوارضی را مشاهده کردید به پزشک خود اطلاع دهید

هشدار چه زمان به پزشک مراجعه

نماینم :

- * تشنج برای اولین بار و بیش از 5 دقیقه ایجاد شده باشد
- * تنفس بیمار دشوار شده باشد
- * فرد باردار باشد
- * راه رفتن بیمار پس از صرع مختل شده باشد
- * بیمار دو بار پشت سر هم دچار صرع شود و فرد بیمار به خود آسیب بزند
- * فرد مبتلا به بیماری قلبی – دیابت یا بیماریهای دیگر باشد