

۴- لباس های تنگ را که به بدن فشار می آورند را بازکنید.

۵- هر نوع وسایل و اسباب منزل که ممکن است موقع بروز تشنج به بیمار آسیب برساند را در کناره های اتاق قرار دهید.

۶- اگر بیماری بر روی تخت قرار داشت بالش را برداشته و نرده های کناری تخت را بالا ببرید.

۷- اگر قبل از بروز حمله تشنج هشدار وجود دارد برای کاهش احتمال گاز گرفتگی زبان یا لب یک ایروی دهانی برای بیمار کار بگذارید.

۸- هرگز سعی نکنید تا فک های بیمار را که در اثر اسپاسم و سفتی عضلات به هم فشرده شده اند به زور باز کرده و چیزی بین آنها قرار دهید. نتیجه چنین عملی می تواند شکستن دندان ها و آسیب دیدگی زبان و لب باشد.

۹- هیچ کوششی در جهت مهار یا محدود کردن حرکات بیمار در خلال تشنج نباید صورت گیرد چون انقباضات عضلانی قوی بوده و مهار حرکات بیمار می تواند سبب آسیب دیدگی شود.



–در صورت مصرف داروهای ضد تشنج باید مواد حاوی ویتامین دی مانند فراورده های شیر افزایش یابد.

–از سبزیجات و میوه های تازه، حبوبات و جگر در رژیم غذایی استفاده کنید.

– از مصرف غذاها یا داروهایی که باعث تهوع می شود خودداری شده و غذا با حجم کم و دفعات بیشتر میل شود.

–توصیه میشود نازموقعیتهایی که سبب تسریع بروز تشنج میشود(مثل نورهای چشمک زن، افزایش تهویه، الکل، افت قندخون، فعالیت زیاد، استرس، گرسنگی، گرما، خستگی، برخی عطرها و بوهای شدید و سروصدا)اجتناب شود.

### مراقبت های صحیح

۱- اطراف بیمار را خلوت کنید و وی را از دید افراد کنجکاو دور نگه دارید(بیمارانی که دارای پیش درآمد و هشدار نسبت به قریب الوقوع بودن تشنج می باشند فرصت کافی دارند تا مکانی خلوت و ایمن بیابند)

۲- در صورت امکان بیمار را بر روی زمین قرار دهید.

۳- سر بیمار را با استفاده از یک بالش محافظت نموده و از بروز آسیب دیدگی سر پیشگیری کنید. (آسیب دیدگی سر ناشی از اصابت آن با سطوح سخت)

در مورد اختلالاتی که ممکن است در حین بروز تشنج رخ دهد و همچنین نحوه برخورد با بیماری که دچار تشنج شده و اقدامات ضروری که باید انجام شود توضیح داده می شود.

### علائم تشنج :

سفتی در بدن، ثابت شدن هر دو چشم، تغییر در اندازه مردمک، بی اختیاری در دفع ادرار یا مدفوع، به وجود آمدن فلج یا ضعف آشکار در دست یا پاها، عدم توانایی سخن گفتن بعد از بروز حمله، قفل شدن فک بیمار در اثر انقباضات عضلانی، افزایش ترشحات بیمار به صورت خروج کف از دهان

### پیشگیری:

–رعایت برنامه منظم خواب،

–فعالیت و ورزش ، عدم انجام فعالیت های سنگین یا ورزش های سنگین(شنا، کوهنوردی، غواصی، ماشین سواری)

–عدم انجام فعالیت در هوای گرم

–جلوگیری از افت قندخون(استفاده از وعده های منظم غذایی و استفاده از میان وعده های منظم)

– رژیم کتوژنیک: رژیم حاوی چربی زیادولی کربوهیدرات و پروتئین محدودباشد



## بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

### راهنمای مراقبتی پس از تشنج



#### واحد آموزش به بیمار

تدوین: بهار ۱۳۹۴

بازنگری: بهار ۱۴۰۰

کد پمفلت: H.E.7

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

• زنان مبتلا به این اختلال در حین آشپزی باید در حضور فردی دیگر اقدام به آشپزی نمایند که در صورت بروز تشنج، احتمال سوختگی کمتر باشد.

• بیماران پس از چند سال مصرف دارو و عدم بروز حملات در صورت نوار مغزی طبیعی با دستور پزشک می توانند درمان خود را به تدریج قطع کنند. این افراد می توانند مانند افراد طبیعی فعالیت کنند.

• مشاور علمی: خانم دکتر منیژه تختی (متخصص داخلی، قلب و گوارش)  
منبع:

-مشتاق، زهرا، پرستاری داخلی- جراحی، برونر سوارث (مغز و اعصاب): ۲۰۱۰، نشر جامع نگر - سالمی.  
-غفاری، ف و فتوکیان، ز. آموزش به بیمار و خانواده، بشری، ۱۳۸۸، چاپ اول

[www.Bimaramozesh.blogfa.com](http://www.Bimaramozesh.blogfa.com)

[Telegram.me/bimar\\_amozech](https://t.me/bimar_amozech)

Insta:isa-diabet

شماره نوبت دهی درمانگاه عیسی بن مریم:

۳۳۰۳۳۴۴۰

صبح ها ( ساعت: ۰۰:۱۲ - ۰۳:۰۷ )  
بعد از ظهرها (ساعت: ۰۰:۱۹ - ۰۰:۱۴)

۱۰- در صورت امکان بیمار را به یک پهلو خوابانده و سر وی را به طرف جلو خم نمایید تا زبان به سمت جلو متمایل شده و تخلیه بزاق و موکوس به راحتی صورت گیرد.



#### نکاتی که بیماران باید رعایت کنند:

- این بیماران باید بر اساس نظر پزشک، اقدام به مصرف دارو نمایند. کاهش یا افزایش داروی مصرفی بر اساس نظر پزشک می باشد.
- قطع ناگهانی دارو می تواند منجر به بروز حمله ی پایدار تشنج شود که گاهی به سختی قابل کنترل بوده و حتی منجر به مرگ بیمار می شود.
- بیماران مبتلا به صرع باید به مدت ۲ تا ۵ سال از قرارگیری در شرایطی که در صورت بروز تشنج می تواند آسیب رسان باشد، اجتناب کنند؛ از جمله این موارد می توان به رانندگی، شنا کردن، کار یا تردد در ارتفاعات، اشاره کرد.
- این افراد نباید به تنهایی در جایی رها شوند. بروز تشنج می تواند با آسیب به سر همراه بوده و در صورت نداشتن همراه و دیر رسیدن به مرکز درمانی، به عوارض ناگواری منجر شود.
- این افراد باید برنامه خواب منظم داشته باشند.