



آموزش به بیمار

تشنج



واحد آموزش سلامت بیمارستان خاتم الانبیاء
شیروان
زمستان ۱۴۰۳

منابع: راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل/
مترجم: فاطمه علایی/ تألیف: دانا مایرز

تعریف تشنج

الف) این بیماری عبارتست از اختلالات الکتریکی کنترل نشده مغز

ب) این بیماری ممکن است ناشی از اختلالات پزشکی یا شرایط خاص و یا حتی بدون یک دلیل قابل قبول رخ دهد.

ج) این می تواند عمومی ویا تنها در بخشی از بدن باشد

د) این حالت ممکن است از چند دقیقه تا ۵ دقیقه طول بکشد

فهرست عواملی که می توانند موجب افزایش خطر بروز تشنج شوند، اگر چه در بیشتر موارد در این حالت بدون دلیل خاصی رخ می دهد

الف) تروما

ب) تومورها

ج) عفونت های توام با تب شدید

د) مسمومیت با الکل و مواد مخدر

ه) اختلالات متابولیک و تغذیه ای

و) عوامل ژنتیک

ز) برهم خوردگی الکترولیت ها

ح) کافئین

ط) سطح فعالیت های بدن

ی) خستگی مفرط

ک) عدم تنظیم امواج تلویزیون

در صورت بروز تشنج چه اقدامی باید انجام شود؟

الف) آرام بمانید

ب) از فرد مبتلا در برابر آسیب های مختلف محافظت نمایید.

۱. لباس های ضخیم و تنگ وی را در آورید

۲. اشیا خطرناک را از او دور کنید

۳. اگر فک های او بهم قفل نشده باشد یم دستمال نرم در میان آنها قرار دهید (هرگز نباید بزور چیزی را در داخل دهان کرد)

ج) هرگز نباید فرد مبتلا را سر پا نگه داشت

ه) برای جلوگیری از اسپیراسیون پس از اینکه بیمار از حالت تشنج آرام یافت سر و بدن او را به یک طرف قرار دهید

و) اگر تشنج بطول انجامید و یا آسیبی در حین آن وارد آمد به سرعت در خواست آمبولانس کنید .

فهرست اقداماتی را که می تواند از بروز تشنج جلوگیری کرده و یا آن را کنترل می نماید:

الف) داروهای تجویز شده توسط پزشک را در موقع تعیین شده به بیمار بدهید و از استفاده از داروهای بدون نسخه، بدون هماهنگی با پزشک خودداری نمایید

ب) نسبت به قرار ملاقات های تعیین شده برای ویزیت بیمار توسط پزشک، حساس باشید.

ج) از بروز عوامل احتمالی مسبب تشنج از جمله استرس، الکل، خستگی و.... اجتناب کنید .

د) اگر تعدد دفعات ابتلا به تشنج زیاد گردید، پزشک را مطلع کند.

ه) از روش کنترل استرس استفاده نمایید

و) از تنها گذاشتن بیمار در انجام فعالیت های پرخطر خودداری نماید.

ز) یک برنامه غذایی متعادل داشته و از مصرف الکل و کافئین خودداری نماید.