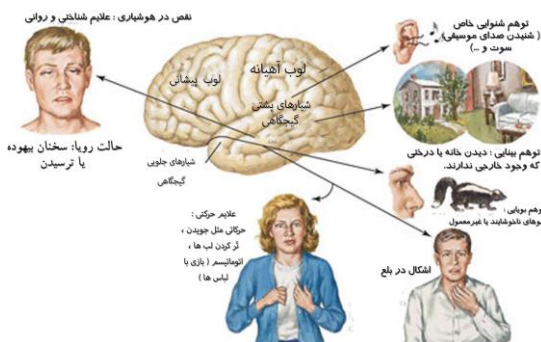




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

بیمارستان شهید بهشتی قزوین

آموزش به بیمار با موضوع: تشنج



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

تأیید کننده علمی: خانم دکتر سارا تربتی
(متخصص مغز و اعصاب)

بهمن ۱۴۰۱

تغذیه در بیماران تشنجی

این بیماران باید از چاقی و لاغری بیش از حد خودداری کنند همچنین از پرخوری و مکرر خوری بیش از اندازه و گرسنگی خودداری و هر ۳ ساعت یکبار یک وعده غذایی سبک مصرف کند. همچنین مصرف پروتئین که در غذاهایی مثل تخم مرغ، مرغ و گوشت وجود دارد برای بیماران تشنجی مشکلی ندارد، اما مصرف زیاد کربوهیدرات‌ها که در تنقلات شیرینی جات، شکلات‌ها، مواد غذایی بسته بندی شده و افزودنی‌ها وجود دارد. منجر به تشدید حملات تشنجی می‌شود.

علائم هشدار و نیاز مراجعه به پزشک

- اگر حمله بیشتر از ۵ دقیقه طول بکشد
- اگر حمله تشنج آهسته بهبود یابد
- اگر حمله تشنج دوم، سریع بعد از حمله اول روی دهد.
- اگر بیمار دیابتی و یا باردار باشد.
- اگر تعداد و شدت حمله تشنج تغییر کند.
- اگر قبل از حمله تشنج سردرد ناگهانی شدید، ضعف و بی‌حسی یک طرف بدن، ضعف در بینایی، گیجی یا مشکل در تعادل یا تکلم روی دهد.

منبع:

-کتاب پرستاری - داخلی و جراحی برونر و سودارث
بیماری مغز و اعصاب



با آرزوی سلامتی و تندرستی

آموزش مراقبت از خود

- پیگیری توصیه های درمانی.
- ایجاد یک تعادل بین کار، استراحت و ورزش و خوردن غذاهای مناسب.
- داشتن یک کارت شناسایی پزشکی به صورت گردن آویز یا در جیب لباس.
- در جریان قرار دادن اطرافیان با آموزش نکات لازم در هنگام بروز تشنج به آنها
- در صورت عدم کنترل تشنج امتناع از ورزش های پر خطر مثل: اسکی و شنا و مشورت با پزشک برای ورزش مناسب.
- از انتخاب مشاغل پر خطر خودداری شود.
- در هنگام گواهینامه باید تاریخچه تشنج خود را به افراد مسئول اطلاع و از قوانین آن اطلاع یابید.
- استفاده از انرژی مثبت و تکنیک های پیشرفته برای کم کردن استرس

پیشگیری

- مصرف داروها طبق دستور
- خواب کافی شبانه چون گاهی اوقات علت اصلی تشنج می تواند تشنج باشد.
- پرهیز از مشروبات الکلی
- پرهیز از داروهای تاثیر گذار روی روان مثل محرک ها و یا خواب آورها
- در صورت بروز تب، استفاده از داروهای کنترل کننده تب
- اطلاع به پزشک در صورت بروز عوارض داروهای ضد تشنج و یا کنترل نشدن تشنج با این میزان دارو.

تشنج

تشنج یک بیماری نیست بلکه یک علامت است. وقتی عملکرد مغز غیر طبیعی باشد و در سلول های مغز اتفاق می افتد. تشنج یک علامت اختصاصی است که می تواند ناشی از اختلالات مختلف مانند: ضربه مغزی، عفونت مغزی ناشی از مننژیت، تومور مغزی، محرومیت دارویی، محرومیت الکلی، عدم تعادل متابولیکی (مانند افت قند خون) باشد.

(درافتراق بین تشنج و صرع باید به این نکته توجه کرد که؛ تشنج ویژگی جدایی ناپذیر صرع است، اما هر تشنجی صرع نیست. درواقع صرع یک اختلال تشنجی مزمن است که با تشنج های راجعه و بی دلیل مشخص میشود.)

انواع تشنج

تشنج عمومی: با کاهش سطح هوشیاری و افتادن شروع می شود. به شکل یک دوره گرفتگی عضلات و به مدت یک تا دو دقیقه تظاهر می کند. انقباض دوره ای شدید، چند دقیقه خواب عمیق قبل از هوشیار شدن و عدم یادآوری تشنج از علائم آن است. برای ساعاتی نیز بیمار خواب آلوده می شود.

تشنج خفیف باعث یک دوره کوتاه خیره شدگی، لرزش پلک ها، یا منقبض شدن عضلات صورت می شود. ممکن است ۱۰-۳۰ ثانیه طول بکشد ولی در طول روز تکرار شونده است حمله به خاطر آورده نمی شود و در صورت بروز در دوران کودکی می تواند در یادگیری تاثیر داشته باشد

علائم

-عدم کنترل دو طرفه یا انقباض قسمتی از بدن - توهم که ممکن است در هر کدام از حواس ایجاد شود.
افزایش احساس ترس - کاهش هوشیاری - گیجی موقت
- کاهش کنترل مثانه

- در انواع مختلف تشنج موضعی، ممکن است فقط یک قسمت از بدن دچار حرکت های بی اختیار گردد، یا احساس خاصی را به شکل سوزن شدن یا سیخ شدن موها در قسمتی از بدن داشته باشد و یا ادعا کند صدایی را که وجود ندارد، شنیده است یا بوی خاصی را احساس کند و ...، که این حملات بسیار کوتاه در حد کمتر از یک تا دو دقیقه است.

-گاهی افراد به اشتباه تشنج موضعی را حالت روانی تلقی میکنند و حال آن که در این نوع تشنج، فرد برای مدت کوتاهی ارتباط هوشیارانه خود را با محیط از دست میدهد. به عبارت دیگر به خوبی متوجه اطراف خود نیست و در آن مدت ممکن است کارهای تکراری مثل پلک زدن مکرر، مالیدن دستها به هم، قدم زدن، چرخیدن و ... را داشته باشد که پس از پایان تشنج، اصلاً آنها را به یاد نمیآورد.
این تشنج معمولاً از نقطه های خاص در مغز منشأ میگیرد و درمان نشدن آن میتواند به اختلال حافظه منجر شود.

روش های تشخیص

- انجام معاینات و آزمایشات خون

- نوار مغز که فعالیت الکتریکی مغز را اندازه گیری می کند.

- MRI و CTS CAN

درمان

- بستگی به علت ایجاد تشنج دارد

- تجویز دارو

- منع مصرف الکل

- کنترل داروهایی که ممکن است با داروی ضد تشنج تداخل داشته باشد

- جراحی روی ناحیه ای از مغز که در آنجا تشنج اتفاق می افتد

- ایجاد تحریک اعصاب گردن

درمان دارویی

داروهای فراوانی به منظور کنترل حملات تشنجی وجود دارد. دارو را بر اساس نوع حملاتی که باید درمان شوند و میزان اثر بخشی و بی خطر بودن داروها، تعیین و انتخاب می کنند. در صورت تجویز داروی مناسب و نیز مصرف صحیح آن، حملات تشنجی در ۷۰ تا ۸۰ درصد بیماران تحت کنترل در می آید.

تدابیر جراحی

جراحی درمورد بیمارانی انجام میشود که اختلالات تشنجی آنها ناشی از تومورهای داخل جمجمه ای، آبسه، کیست، آنومالی های عروق باشد یا بیمارانی که دچار اختلالات تشنجی صعب العالاجی هستند که به دارو جواب نمی دهند.

آموزش به خانواده

- نباید تلاش شود که فرد را در حین تشنج محکم نگه داشت
- دور کردن اجسام تیز از بیمار جهت جلوگیری از بروز صدمه
- هیچ چیز نباید داخل دهان بیمار گذاشته شود.
- تا زمانی که خطر صدمه دیدن وجود دارد بیمار حرکت داده نشود.

- در صورت بروز استفراغ باید بیمار به یک پهلو خوابانده شود
- در بعضی از موارد با رسیدن به سن بزرگسالی تشنج متوقف ولی در سایر موارد تشنج در بزرگسالی هم ادامه می یابد
- کم کردن دارو بر عهده پزشک است و برای قطع دارو لازم است شخص برای ۳ سال تشنج نداشته باشد و این مسئله بسیار، بسیار مهم است که دارو بدون مشورت پزشک قطع نشود.