



مرکز آموزشی و درمانی امیرالمؤمنین علی (ع)
مراغه

موضوع:

آموزش خود مراقبتی در تشنج



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش، پیشگیری و ارتقا سلامت

بهار ۱۴۰۱



اصول کلی و مدیریت کمک های اولیه در تشنج عبارتند از:
 ✨ اطمینان از باز بودن راه هوایی
 ✨ جلوگیری از آسیب در طول حملات تشنج
 ✨ مهار نکردن قربانی در طول تشنج
 ✨ سعی نکنید برای باز کردن دهان قربانی هرسی
 بین دندان یا دهان قربانی قرار دهید. ممکن است باعث آسیب اسکلتی-عضلانی (شکستگی دندان، شک و جانه) و یا یافتن اشیاء خطرناک در دهان آسیب وارد کند

۷- از قراردادن هرگونه جسم خارجی در دهان و لبه لای دندانهای بیمار اجتناب کنید.

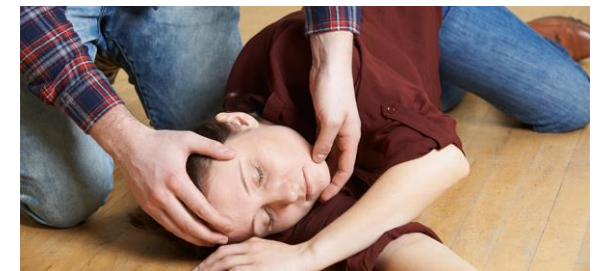
۸- در صورت داشتن عینک آن را از روی چشم های بیمار بردارید.

۹- از باز بودن راه هوایی بیمار اطمینان حاصل کنید.

۱۰- با فوریت های پزشکی تماس حاصل کنید و بیمار را به نزدیکترین مرکز درمانی اعزام کنید.

۱۱- از لحاظ روحی و روانی بیمار را مورد حمایت قرار دهید و محیطی آرام و دور از استرس برایشان فراهم کنید.

۱۲- تا چند ساعت اول پس از وقوع تشنج بیمار ممکن است، دچار کاهش سطح هوشیاری و عدم تعادل شود، پس از دادن هرگونه مواد غذایی از راه دهان به بیمار پرهیز کنید زیرا قادر نخواهد بود عمل بلع را به درستی انجام دهد.



تشنج

نوعی حمله غیرطبیعی حرکتی حسی، خودمختار یاروانی است که به علت تخلیه الکتریکی ناگهانی و شدید یاخته های عصبی مغزی ایجاد می شود و دارای علل مختلف می باشد و شامل:

- ۱) اکتسابی
- ۲) ناشناخته

بین علل تشنج های اکتسابی می توان از:

عدم اکسیژن رسانی به بافت مغز یا هر علت مانند نارسایی عروقی، تب در کودکان، ضربه به سر، افزایش فشارخون، عفونت های دستگاه عصبی مرکزی، قطع دارو، تومور مغزی، اختلالات متابولیکی و سمی آلرژی را نام برد.

تشنج انواع مختلفی دارد



علائم تشنج :

- ۱- حرکات شدید اندامها
- ۲- حرکات پاها به صورت پازدن رکابی
- ۳- پرش های عضلانی تکراری
- ۴- حرکات شبیه مکیدن یا جویدن در دهان
- ۵- حرکات غیرطبیعی چشمها
- ۶- لرزش پلکها
- ۷- سفت شدن اندامها
- ۸- کاهش سطح هوشیاری
- ۹- قطع نفس
- ۱۰- بی اختیاری ادرار ومدفوع

آموزش جهت پیشگیری از وقوع تشنج:

- * کمک به خود : برخی از مردم میتوانند عامل تشنج را شناسایی و از آن اجتناب کنند. مثال: اگر استرس عامل بوجود آورنده تشنج باشد روشهای کاهش استرس مانند یوگا را می توان به کاربرد.
- * کاهش محرکهای محیطی از قبیل: خستگی، تغییرات شدید دمایی، کم آبی، رژیم غذایی نامناسب، خوردن کافئین بیش از حد، سیگار و مشروبات الکلی، کاهش قند خون، سرو صدا و نور، تغییرات هورمونی بخصوص در زنان در زمان چرخه قاعدگی.
- * مصرف به موقع و درست داروهای تجویز شده

- * اجتناب از فعالیتهایی که نیاز به تمرکز دارد مانند رانندگی و شنا
- * مصرف مایعات به اندازه کافی با توجه به وضعیت آب وهوایی
- * ترجیحا از مصرف نوشابه های گازدار بپرهیزید.
- جهت تنظیم دوز داروهایتان حتما با پزشک مربوطه مشورت کنید.
- * فعالیت و ورزش منظم و مناسب در صورتی که باعث خستگی وتنگی نفس نشود.

اقدامات لازم در زمان بروز تشنج:

- ۱- آرامش خود را حفظ کنید .
- ۲- قرار دادن بیمار در محیط مسطح و مناسب
- ۳- دور کردن هرگونه وسایل و اشیاء خطرناک از اطراف بیمار
- ۴- در صورت بروز استفراغ سربیمار را به یک طرف قرار داده تا از بروز آسپیراسیون تنفسی وخفگی پیشگیری شود .
- ۵- شل کردن لباسهای بیمار
- هرگز سعی نکنید حرکات بیمار را مهار کنید.