

## آنچه که باید در مورد تشنج بدانیم

تشنج، ناشی از افزایش فعالیت الکتریکی مغز نامیده می باشد و باعث ایجاد یک سری علائم حرکتی یا غیر حرکتی در فرد می شود.

### علل تشنج

- عدم تعادل الکترولیت‌ها مانند کاهش سدیم خون
- افت شدید قند خون
- مسمومیت با الکل
- کمبود اکسیژن
- آسیب سر
- سو مصرف مواد خصوصا ترامادول
- تب شدید
- محرک‌هایی مانند چراغ‌های چشمک زن
- گرسنگی
- خستگی
- کمبود خواب
- استرس
- سایر بیماری‌ها مانند مننژیت

### علائم قبل از وقوع تشنج

- احساس ناگهانی ترس یا اضطراب
- تهوع
- سرگیجه
- تغییرات بینایی
- حرکات سریع دست و پا که باعث رها کردن اجسام می‌شود
- سردرد
- مشاهده نورهای سفید باشد.

## علائم حین وقوع تشنج

- از دست دادن هوشیاری
- حرکات عضلانی غیر قابل کنترل
- افتادن
- طعم عجیب و غریب در دهان
- فشار دادن دندان‌ها روی یکدیگر
- گاز گرفتن زبان
- حرکات ناگهانی و سریع چشم
- ایجاد صداهای غیر معمول
- از دست دادن کنترل مثانه یا روده
- تغییر ناگهانی خلق و خوی

### اقدامات ضروری هنگام تشنج

- اولین قدم حفظ آرامش و خونسردی خودتان است.
- به‌منظور پیشگیری از بروز آسیب‌های احتمالی، وسایل و اشیای تیز و برنده و خطرناک را از اطراف او دور کنید.
- اگر فرد در حالت ایستاده دچار تشنج شد، فقط به آرامی او را روی زمین قرار دهید و اجازه دهید حرکات و لرزش‌های او تمام شود.
- بالش یا چیز نرمی در اطراف گردن فرد قرار دهید.
- بگذارید حمله روند طبیعی خود را طی کند. هرگز سعی نکنید لرزش‌های فردی که دچار تشنج شده است را کنترل کنید این لرزش‌ها سیر طبیعی بیماری است و به فرد آسیبی وارد نمی‌کند اما

تلاش برای کنترل حرکات می‌تواند صدمه جدی مانند شکستگی در فرد ایجاد کند.

- گردن بند، شال و هر آنچه که اطراف ناحیه گردن فرد هست را آزاد کنید.
- در حالت لرزش‌های شدید نباید چیزی بین دندان‌های فرد بگذارید چون ممکن است به دندان‌های فرد آسیب بزنید یا دست خودتان صدمه بخورد.
- از اقداماتی مانند سیلی زدن، آب پاشیدن یا وارد کردن فشار بر سینه خودداری کنید.
- زمانی که حرکات و لرزش‌های ناشی از تشنج تمام شدند بیمار را به پهلو بچرخانید تا کف یا استفرغ از دهانش خارج شود، تا وارد مجرای تنفسی نشود و راه تنفسی او باز شود. تنفس فرد را چک کنید.
- از اقدامات ضروری هنگام تشنج این است که بیمار را تا پایان حمله ترک نکنید.

### اقدامات ضروری هنگام تشنج در کودکان

تشنج در کودکان برای والدین بسیار ناراحت کننده است. اولین اقدام این است که آرامش خود را حفظ کنید و کودک را به پهلو بخوابانید. از توقف کردن تشنج با گرفتن دست و پای کودک بپرهیزید. در برخی مواقع خصوصا در صورت طولانی شدن تشنج، لازم است او را سریعا به مراکز درمانی ببرید.



دانشگاه علوم پزشکی

شیراز

مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

## تشنج

ویژه آموزش به بیمار

تهیه کننده:

ام البنین شیرپور - کارشناس پرستاری

افسون توفیق - کارشناس ارشد پرستاری

تایید کنند ه:

دکتر صادق ایزدی - متخصص مغز و اعصاب

فلوشیپ فوق تخصصی صرع و تشنج

منابع:

پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۲۰

پاییز ۱۴۰۳

EDU-PT-314/A



- اگر هنوز تنفس کند است، کنترل کنید چیزی مسیر تنفس فرد را مسدود نکرده باشد.
- تا آنجا که می‌توانید سعی کنید ناراحتی بیمار کاهش یابد. اگر فرد دچار بی اختیاری ادرار شده تا آنجا که ممکن است با او همدلی کنید و سعی کنید ناراحتی او را کم کنید .
- کنار فرد بمانید و به او اطمینان بدهید که کاملاً مراقب او خواهید بود. برای اطلاع از نحوه ی برخورد صحیح با بیمار و همدردی با او می‌توانید از مشاوره تلفنی فردی کمک بگیرید.

### کارهایی که نباید در هنگام تشنج انجام داد

- از مصرف هرگونه نوشیدنی و غذا پرهیز شود. حتی یک جرعه آب نیز می‌تواند باعث خفگی شود.
- تلاش نکنید چیزی را در دهان شخص قرار دهید
- احیا قلبی ریوی (CPR) را آغاز نکنید
- ماساژ قلبی ریوی یا تنفس مصنوعی را شروع نکنید. مگر در صورتی که پس از قطع تشنج فرد نفس نکشد.

### بهتر است شخص مبتلا به تشنج، اطلاعات

### مهم مانند نوع بیماری، شماره تماس

### اضطراری، داروهای مصرفی و حساسیت

### دارویی را روی یک دستبند یا گردنبند یا

### به صورت نوشته ای در جیب خود داشته

باشد.

### در صورت بروز هریک از نشانه‌های زیر به سرعت با

### اورژانس تماس بگیرید:

- تشنج بیشتر از ۳ دقیقه
- تشنج‌های پشت سر هم (حمله دوم و سوم بدون بازگشت هوشیاری)
- بروز تشنج در زن باردار یا افراد مبتلا به دیابت
- تشنج در افرادی که در گذشته هرگز سابقه تشنج نداشته و علت حمله مشخص نیست
- بروز مصدومیت شدید در حین حمله تشنج

### نکات مهم در زمان بعد از تشنج

- بدن بیمار را بررسی کنید و او را از نظر آسیب دیدگی چک نمایید.
- در صورت مشکل در تنفس، دهان بیمار را از بزاق یا استفراغ پاک کنید.
- جای راحت و امنی را برای استراحت بیمار فراهم کنید.
- تا زمانی که بیمار هوشیاری خود را به‌طور کامل به دست نیاورده است، چیزی برای خوردن و آشامیدن به او ندهید.
- کیود شدن لب‌های بیمار پس از تشنج به دلیل کمبود اکسیژن رخ می‌دهد و به تنهایی خطرناک نیست.
- پس از یک حمله شدید، بیمار نیاز به استراحت دارد شرایط را فراهم کنید که بتواند استراحت کند. پس از تمام شدن تشنج ممکن است فرد مدت زمانی بخوابد. این حالت طبیعی است بگذارید هر قدر که می‌خواهد، بخوابد.