

بسمه تعالی

تشنج چیست؟



واحد آموزشی سلامت بیمارستان

سرदार سلیمانی

بیمارستان شهید سلیمانی

<https://soleimany-hosp.umsha.ac.ir>

۰۸۱-۳۴۹۴۷۷۰۱-۷ داخلی ۳۵۷

تشنج:

دوره های از فعالیت های غیر طبیعی حسی و حرکتی خودکار یا روانی است که از تخلیه ناگهانی و بیش از حد بار الکتریکی سلول های مغزی ناشی می شود نوع فعالیت تشنجی با نواحی درگیر مغز ارتباط مستقیم دارد.

انواع تشنج:

تشنج موضعی: فقط قسمت خاص، محدودی از بدن را درگیر می کند مثلاً یک پا یا یک سمت دچار تکان می شود.

تشنج عمومی: کل بدن درگیر می شود گاهی تشنج ابتدا موضعی است سپس دامنه آن گسترش می یابد.

علل تشنج:

علل بروز تشنج گوناگون است که می توان آنها را در دو دسته آیدو پاتیک (نقایص تکاملی - ژنتیکی) و اکتسابی تقسیم بند کرد.

علل اکتسابی:

بیماری مغزی - عروقی

تب کودکان

- + کمبود خونرسانی ناشی از نارسایی عروقی
- + فشار خون بالا
- + عفونت سیستم عصب مرکزی
- + کاهش سدیم، کلسیم، و گلوکز خون
- + تومورهای مغزی / قطع دارو و مصرف الکل

تشخیص:

- بررسی های جسمی و عصبی،
- آزمایشات خون
- نوار مغز
- MRI و CT اسکن مغزی

علامت بیماری:

بسته به نوع تشنج علامت متفاوت می

باشد:

- لرزش دست
- سخنان نامفهوم، سرگیجه
- وجود صحنه های غیر عادی و ناخوشایند در ذهن
- تجربه صداها و بوها یا مزه های ناخوشایند
- سفتی یا سختی در تمام بدن
- از دست دادن کنترل ادرار و مدفوع
- از دست دادن هوشیاری

• اختلالات رفتاری - خلقی - حسی و درک

آموزش های خود مراقبتی در تشنج :

- ✚ مصرف غذاهای غنی از ویتامین D (مثل شیر و لبنیات) را افزایش دهید.
- ✚ از رژیم سبزیجات و میوه های تازه و حبوبات استفاده کنید.
- ✚ در صورتی که داروها باعث حالت تهوع می شوند از مصرف غذاهای بودار و سرخ کرده خودداری کنید.
- ✚ استفاده از غذا در فضای باز یا در کنار پنجره
- ✚ برای پیشگیری از افت قند خون وعده های غذایی منظم داشته باشید و از میان وعده های کوچک استفاده کنید.
- ✚ از خوردن چای، قهوه و مواد کافئین دار نوشابه های الکلی اجتناب کنید .
- ✚ از استرس و فشار روانی، عصبانیت و فعالیت بدنی بیش از اندازه اجتناب کنید .
- ✚ ورزش های سنگین به خصوص ورزش هایی که در هنگام حمله خطرناک هستند مانند ، موتورسواری

شنا، کوهنوردی، غواصی، ماشین سواری دوچرخه سواری و.... اجتناب کرده و نکات ایمنی را یاد بگیرید.

- ✚ برای ورزش کردن یک فضای امن را انتخاب کنید. در جاهای لغزنده و نور کم که کار در آن فضا با خطراتی همراه است ورزش نکنید.
- ✚ حداقل ۶ الی ۸ ساعت در شبانه روز استراحت کنید .
- ✚ از استعمال دخانیات خودداری کنید.
- ✚ عوامل ایجاد حمله را شناسایی و از آنها اجتناب کنید. (مانند نور شدید لامپ، مانیتور کامپیوتر، تلویزیون یا سروصدای زیاد)
- ✚ به یاد داشته باشید تب و عفونت میتوانند باعث بروز تشنج شوند. هرچند تب و تشنج بیشتر در کودکان ملاحظه می شود
- ✚ سعی کنید بیشتر در دید باشید و هنگام حمام کردن افراد خانواده را در جریان قرار دهید و به تنهایی شنا نکنید.

✚ هرگز داروهای خود را بدون دستور پزشک قطع نکنید. داروها باید در فواصل منظم و طبق دستور پزشک مصرف شود.

- ✚ در صورت مصرف داروهای ضد تشنج بهداشت دهان و لثه رعایت شود و به طور دوره ای توسط دندانپزشک ویزیت شوید.
- ✚ در هنگام مصرف دارو از انجام کارهایی که نیاز به هوشیاری کامل دارد اجتناب کنید .
- ✚ در صورت اختلال در عادت ماهانه و یا باردار بودن، قبل از هر نوع جراحی با پزشک خود مشورت کنید .
- ✚ بدون اجازه پزشک داروهای گیاهی، محرکها و خواب آور مصرف نکنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید :

✓ تب، گلودرد، خونریزی زیر پوستی و

خونمردگی خود به خود

✓ اگر تشنج بیش از ۵-۳ دقیقه طول کشید.