

➤ تشنج چیست؟

نشانه بروز یک فعالیت غیر طبیعی در مغز است که با بروز ناگهانی نشانه‌ها یا علائم بیماری همراه است.

البته تشنج علل غیر صرعی نیز دارد مانند:

کاهش قند خون - تب و ...

گاهی بیمار قبل از حالت تشنج علایمی را احساس می‌کند که متوجه بروز حالت تشنج می‌شود.

➤ علایم تشنج چیست

- دست و پا زدن یا به بیان دیگر بروز حرکات غیر ارادی در بعضی یا تمام اندام‌ها
- در برخی موارد کم شدن سطح هوشیاری
- عدم شناسایی زمان یا مکان
- بی‌هوشی موقت
- عدم امکان پاسخ‌گویی به سوالات افراد پیرامون خود
- خیرگی یا چرخیدن چشم‌ها به یک سمت
- احتمال دفع ناخواسته و غیر ارادی ادرار

➤ دلایل تشنج

- افزایش حرارت بدن یا تب
- صرع
- کاهش برخی از مواد مغذی و معدنی مانند کلسیم و منیزیم
- قند خون بدن
- عفونت‌های مغزی
- ضربه‌های وارده بر سر

• مسمومیت دارویی

➤ راهکارها

برخلاف تصور رایج نیازی به بیرون آوردن زبان از دهان نیست.

چرا که فردی که دچار تشنج شده است زبان خود را نخواهد

خورد و فقط در صورتیکه دهان فرد دچار تشنج باز است بهتر

است جهت جلوگیری از گاز زدن زبان یک تکه دستمال بین

دندان‌ها قرار دهید.

- خونسردی خود را حفظ کنید تشنج چنان‌که گفته شد پس از چند ثانیه تا چند دقیقه تمام می‌شود.
- شخصی را که دچار تشنج شده به پهلو بخوابانید.
- سعی کنید او را در موقعیتی قرار دهید که سر هم سطح یا کمی پایین‌تر از سطح بدن باشد.
- اطمینان حاصل کنید که راه تنفس او باز است و لباس - زیورآلات یا جسم خارجی راه تنفسی را مسدود نکرده است
- اگر به پزشک دسترسی ندارید کودکانی را که تب بالا دارند پاشویه کنید تا با کاهش حرارت بدن از امکان وقوع تشنج پیشگیری کرده باشید.

➤ رژیم غذایی در بیماری تشنج

در معالجه تشنج‌های مقاوم به درمان غذاهای پر چرب و کم کربوهیدرات می‌تواند به کنترل نشانه‌های بیماری کمک کند.

محققان می‌گویند اکثر بیمارانی که از این رژیم استفاده کرده‌اند بجای افزایش وزن کاهش وزن پیدا کرده‌اند.

محققان می‌گویند مصرف زیاد غذاهای چرب و استفاده کمتر از غذاهای پر کربوهیدرات می‌تواند به بیمارانی که به علت صرع تحت درمان هستند ولی تشنج آنها به خوبی کنترل نشده است کمک‌کننده باشد. غذاهای حاوی غلات مانند نان و برنج و غذاهای شیرین که حاوی قند هستند جزو مواد پر کربوهیدرات محسوب می‌شوند.

➤ نکات پیشگیرانه

- یک برنامه خواب منظم را ترتیب داده و از آن پیروی کنید.
- مدیریت استرس و تکنیک‌های ایجاد آرامش را بیاموزید.
- از مصرف مواد مخدر و الکل اجتناب کنید.
- تمام داروهای خود را طبق تجویز پزشک مصرف کنید.
- از قرار گرفتن در معرض نور و چراغ‌های چشمک‌زن و کار با رایانه اجتناب کنید.
- از بازی‌های ویدیویی اجتناب کنید.
- یک رژیم غذایی سالم را دنبال کنید.



بیمارستان حضرت محمد رسول الله (ص) مبارکه

➤ درمان دارویی

انجام ورزش و پیاده روی بطور غیر مستقیم آمار تشنج ها را پایین می آورد.

در درمان دارویی معمولا ۶۰-۷۰ درصد بیماران کنترل

می شوند و در درصد کمی از بیماران نیاز به درمان با چند دارو وجود دارد.



تشنج

گروه هدف: بیماران

تهیه و تنظیم: خانم صالحی (کارشناس پرستاری)

واحد آموزش همگانی: تلفن ۵۲۶۷۲۲۲۲ داخلی ۳۱۴

کد محتوا: N۹۸۳۰۱

سایت اینترنتی بیمارستان: www.mrhos.mui.ac.ir

منابع: برونر - سوارث

مشاور علمی: خانم دکتر مریم حاجی

حسن خوانساری (متخصص مغز و

اعصاب)

چهار عاملی که به طور کلی احتمال بروز تشنج را افزایش می دهند عبارتند از

- (۱) مصرف زیاد الکل
- (۲) کم خوابی
- (۳) استرس و فشارهای عصبی
- (۴) تب

➤ درمان تشنج

بعد از مشخص شدن تشنج، درمان به دو دسته دارویی و غیر دارویی تقسیم می شود درمان های غیردارویی بدین جهت دارای اهمیت زیادی می باشند که شامل حذف عوامل خطرناک به خصوص برای پیشگیری از آسیب های مغزی می باشد که از زمان جنینی شروع می شود و شامل خودداری از مصرف دخانیات، عدم مصرف الکل، خودداری از محیط های آلوده مثل رادیواکتیو می باشد. برای جلوگیری از تشنج باید فرد خواب منظم و کامل داشته باشد. باید به تغذیه اهمیت دهد و لبنیات - سبزیجات و پروتئین به مقدار کافی در برنامه غذایی بیمار گنجانده شود. جلوگیری از چاقی و پر خوری و جلوگیری از استرس و اضطراب بسیار مهم می باشد.