

## تشنج

تشنج یک اختلال الکتریکی ناگهانی و کنترل نشده در مغز است که می تواند باعث تغییرات در رفتار، حرکات یا احساسات و سطح آگاهی فرد شود. انواع مختلفی از تشنج وجود دارد که در شدت وقوع و محل وقوع در مغز با هم فرق دارند. بیشتر تشنجهای از ۳۰ ثانیه تا دو دقیقه طول می کشند.

## شاخص ترین علائم تشنج

- سردرگمی موقت
- خیره شدن به یک نقطه
- حرکات غیر قابل کنترل دست و پا و سقوط
- از دست دادن هوشیاری یا آگاهی
- علائم روانی مانند ترس، اضطراب
- اسپاسم عضلانی غیر قابل کنترل
- کف کردن دهان
- طعم عجیب و غریب در دهان
- خم شدن و فشار در فک
- گاز گرفتن زبان
- حرکت ناگهانی و سریع چشم
- از دست دادن کنترل عملکرد مثانه یا روده
- تغییرات خلق ناگهانی

اگر هر کدام از علائم تشنج که به آنها اشاره کرده ایم را دارید یا در اطرافیانتان مشاهده کرده اید، برای بررسی علائم و تشخیص علت و علائم حتماً هر چه زودتر به پزشک متخصص مغز و اعصاب مراجعه کنید.

## گاهی تشنج به دلایل زیر اتفاق می افتد:

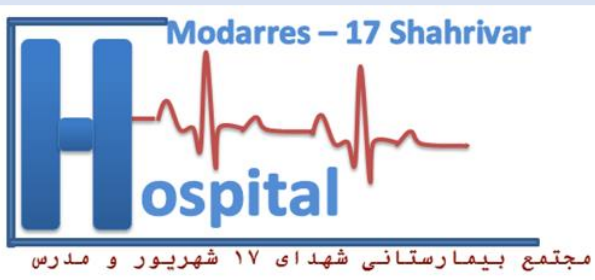
- تب بالا که می تواند با یک عفونت مانند مننژیت همراه باشد.
- کمبود خواب
- سطح سدیم کم در خون (هیپوناترمی) که می تواند با دیورتیک درمان شود
- مصرف داروهایی مانند داروهای ضد درد، داروهای ضد افسردگی یا درمان ترک سیگار که آستانه تشنج را پایین می آورد.
- ترومای سر که موجب خونریزی در مغز می شود.
- سکته مغزی و یا تومور مغزی
- مصرف داروهایی مثل آمفتامین، کوکائین و الکل
- عدم تعادل الکترولیتی

- ✓ فشار خون بسیار بالا
- ✓ نارسایی کبد یا کلیه
- ✓ سطح قند خون پایین
- ✓ شوک الکتریکی
- ✓ صرع

## پیشگیری:

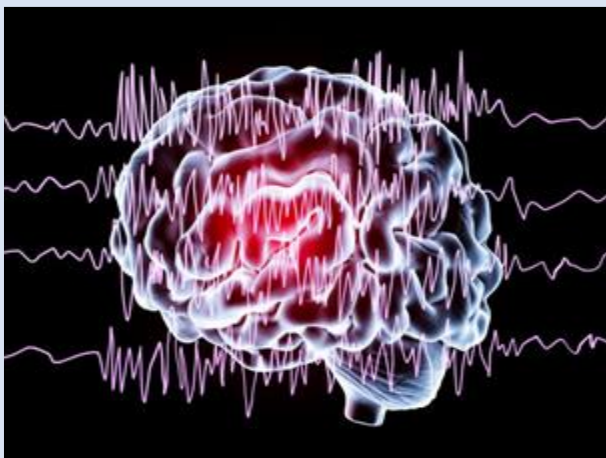
- رعایت برنامه منظم خواب
- فعالیت و ورزش، عدم انجام فعالیت های سنگین
- به خصوص در هوای گرم
- جلوگیری از افت قندخون
- غذا با حجم کم و دفعات بیشتر میل شود.
- توصیه میشود از موقعیتهایی که سبب تسریع بروز تشنج میشود (مثل نورهای چشمک زن، کاهش تهویه، الکل، افت قندخون، فعالیت زیاد، استرس، گرسنگی، گرما، خستگی، برخی عطرها و بوهای شدید و سروصدا) اجتناب شود.
- مایعات به اندازه کافی مصرف کنید.
- از استرس دوری کنید.

## دانشکده علوم پزشکی ساوه



### مراقبت از بیماران مبتلا به تشنج

### گروه آموزش سلامت



آدرس: خیابان مطهری-میدان مدرس- بلوار پرستار

مجتمع بیمارستانی شهدای ۱۷ شهریور و شهید مدرس

تلفن: ۰۲۶-۴۲۲۲۳۰۲۶ - ۰۸۶ داخلی ۳۴۰

متمايل شده و تخلیه بزاق و موكوس به راحتی صورت گیرد.

### درمان تشنج

منظور از درمان تشنج ، بیشتر جلوگیری از بروز آن است، بسته به نوع تشنج درمان متفاوت است. درمان دارویی بهترین روش برای کنترل و درمان تشنج است. اگر درمانی برای تشنج دریافت نکنید، علائم این پدیده می‌توانند بدتر و به طور مداوم طولانی‌تر شوند. تشنج‌های طولانی‌مدت می‌تواند به کم کاری مغز یا مرگ منجر شود. با درمان منظم تشنج، می‌توانید علائم این بیماری را کاهش دهید.

یا به طور کامل متوقف کنید. درمان تشنج به علت وقوع آن بستگی دارد. با درمان علت این بیماری، ممکن است قادر به جلوگیری از تشنج‌های آینده باشید.

**به یاد داشته باشید مهمترین هدف درمان**

**دارویی ، عدم تکرار تشنج است.**

**داروها به هیچ عنوان وابستگی ایجاد**

**نمی کند.**

**کمک به شخصی که دچار تشنج شده است**

۱- اطراف بیمار را خلوت کنید. بیمارانی که دارای پیش درآمدو هشدار نسبت به قریب الوقوع بودن تشنج می باشند فرصت کافی دارند تا مکانی خلوت و ایمن بیابند.

۲- در صورت امکان بیمار را بر روی زمین قرار دهید.

۳- سر بیمار را با استفاده از یک بالش محافظت نموده و از بروز آسیب دیدگی سر پیشگیری کنید.

۴- لباس های تنگ را که به بدن فشار می آورند را بازکنید.

۵- هر نوع وسایل و اسباب منزل که ممکن است

موقع بروز تشنج به بیمار آسیب برساند را در کناره های اتاق قرار دهید.

۶- هرگز سعی نکنید تا فک های بیمار را که در اثر اسپاسم و سفتی عضلات به هم فشرده شده اند به زور باز کرده و چیزی بین آنها قرار دهید. نتیجه چنین عملی می تواند شکستن دندان ها و آسیب دیدگی زبان و لب باشد.

۷- در صورت امکان بیمار را به یک پهلو خوابانده و سر وی را به طرف جلو خم نمایید تا زبان به سمت جلو