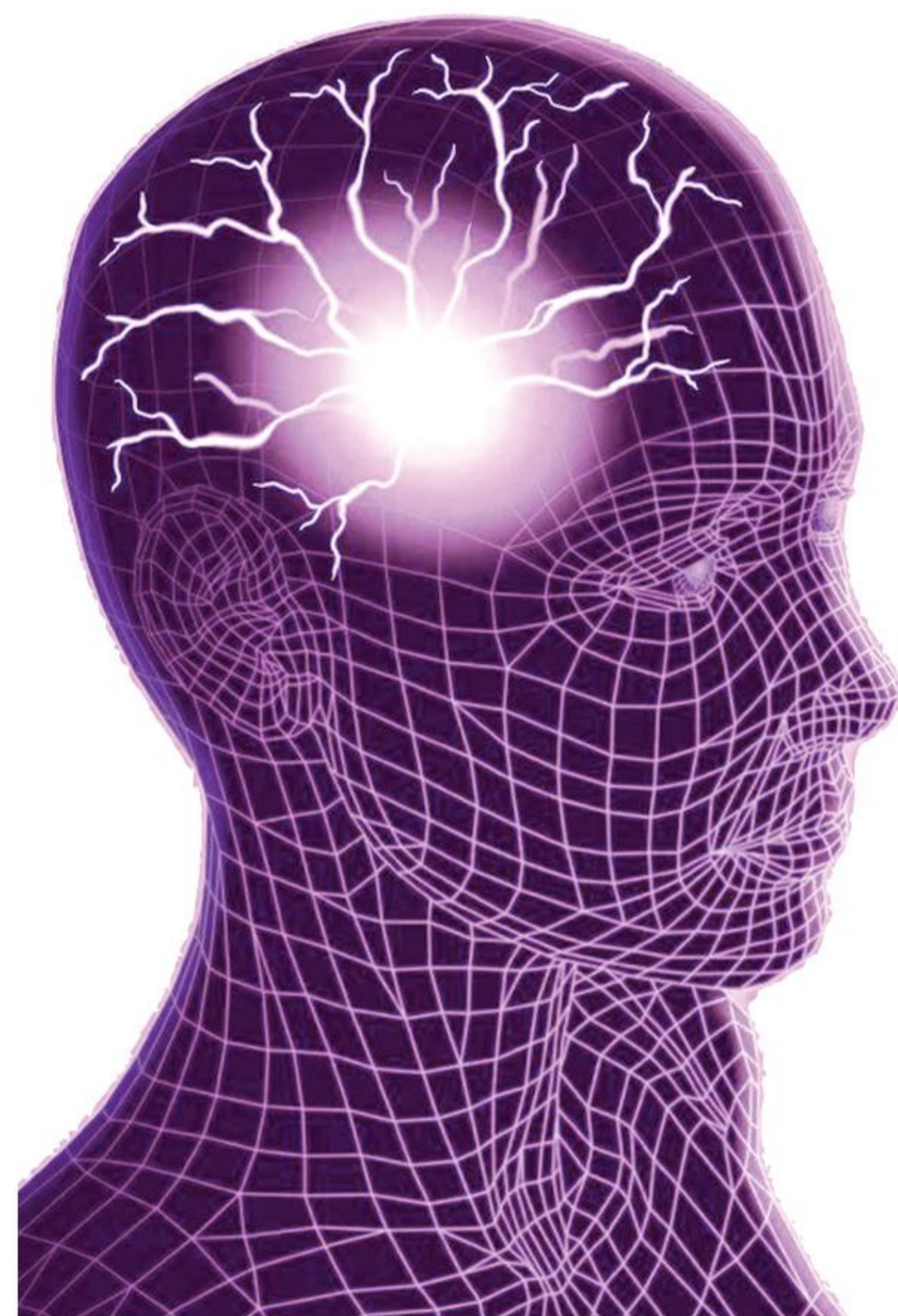




نور شهریار

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

تشنج



اگر فردی که دچار تشنج شده ایستاده است، می‌توانید با در آغوش گرفتن وی یا هدایت آرام او به روی زمین، از سقوط وی یا صدمه زدن به خود جلوگیری کنید. اطمینان حاصل کنید که فرد از مبلمان یا اشیای دیگری که ممکن است روی آنها بیفتد یا آسیب ببیند دور باشد. ناگهانی فردی که تشنج کرده روی زمین است، سعی کنید او را به پهلو بخوابانید تا بزاق یا استفراغ از دهانش بیرون بیاید. چیزی در دهان فردی که تشنج کرده نگذارید. سعی نکنید فردی که تشنج کرده را پایین نگه دارید.

چند توصیه برای کمک به کنترل تشنج

دارو را به درستی مصرف کنید. قبل از صحبت با پزشک مقدار مصرف را تنظیم نکنید. اگر احساس می‌کنید داروی شما باید تغییر کند، آن را با پزشک خود در میان بگذارید. به اندازه کافی بخوابید. کمبود خواب می‌تواند باعث تشنج شود. حتما هر شب استراحت کافی داشته باشید.

از دستبند هشدار پزشکی استفاده کنید. این کار به پرسنل اورژانس کمک می‌کند تا در صورت بروز مجدد تشنج، با شما رفتار صحیح داشته باشند.

ورزش و تحرک می‌تواند به سلامت جسمی شما کمک کرده و افسردگی را کاهش دهد. اگر در حین ورزش خسته شدید، به اندازه کافی آب بنوشید و استراحت کنید.

کنترل استرس، محدود کردن نوشیدنی‌های الکلی و پرهیز از سیگار.

چگونه می‌توانید از تشنج جلوگیری کنید؟

به اندازه کافی بخوابید

رژیم غذایی سالم داشته باشید و مایعات زیاد بنوشید به طور منظم ورزش کنید

از تکنیک‌های کاهش استرس استفاده کنید

از مصرف داروهای غیرقانونی خودداری کنید.

اگر به دلیل بیماری صرع یا دیگر شرایط پزشکی از دارو استفاده می‌کنید، آنها را طبق توصیه پزشک مصرف کنید.

چگونه به شخصی که دچار تشنج شده است کمک کنید؟

برای جلوگیری از صدمه احتمالی، اطراف فردی را که دچار تشنج شده است خالی کنید.

در صورت امکان او را در کنار خود قرار داده و زیر سرش بالش‌تک بگذارید. در کنار فرد باشید و در صورت بروز هر یک از موارد زیر در اسرع وقت با اورژانس تماس بگیرید:

- تشنج بیش از سه دقیقه طول بکشد
- فرد پس از تشنج از خواب بیدار نشود
- فرد تشنج‌های مکرر را تجربه می‌کند
- تشنج در فرد باردار رخ می‌دهد
- تشنج در کسی رخ دهد که هرگز تشنج نکرده است.

تهیه و تنظیم: واحد آموزش
با هماهنگی دفتر بهبود کیفیت و اعتباربخشی
بهار ۱۴۰۰

تشنج در هر سنی ممکن است ایجاد شود ولی در سنین مختلف نشانه های مختلف و دلایل مختلفی خواهد داشت، تشنج در سنین بالا می تواند نشانه ای برای سایر بیماری ها مانند سکته مغزی، تومورهای مغز، تشنج ناشی از مصرف دارو ها و ... باشد، اغلب اوقات زمین خوردن ناگهانی و یا تکانهای شدید و از دست دادن هوشیاری به معنی تشنج است ولی تشنج در همه افراد به یک شکل بروز نمی کند و ممکن است در افراد مختلف به شکل های مختلف اتفاق بیافتد. در افراد مسن اگر سابقه تشنج نداشته اند و به یکباره دچار چنین حالتی می شوند باید به دنبال علت زمینه ای بود، مثلاً بیماری های مغز و اعصاب. تشنج به عنوان یک علامت ثانویه بروز می کند؛ در این شرایط اگر علت و بیماری که باعث شده فرد تشنج داشته باشد تشخیص داده شود و درمان شود نیازی به مصرف داروی ضد تشنج در مدت طولانی نخواهد بود.

دلایل تشنج در بزرگسالان

- * ترک ناگهانی اعتیاد به الکل
- * بیماری آلزایمر و بیماری های عروق مغزی
- * تب یا گرمادگی
- * مشکلات کبدی
- * کاهش قند خون
- * مصرف برخی دارو یا قطع مصرف برخی داروها
- * نارسایی کلیه
- * آسیب های وارده به مغز
- * تومور و افسردگی



شاخص ترین علائم تشنج

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

اگر تشنج را درمان و کنترل نکنید علائم این پدیده می توانند بدتر و به طور مداوم طولانی تر شوند. تشنج های طولانی مدت می تواند به کم کاری مغز یا مرگ منجر شود. این اتفاق همچنین می تواند منجر به آسیب، مانند افتادن یا آسیب به اندام های بدن شود. با درمان منظم تشنج، می توانید 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 تشنج های آینده باشید.

انواع تشنج: دو نوع عمده تشنج وجود دارد

تشنج کانونی: این موارد از قسمت خاصی از مغز شما شروع می شوند اینها می توانند تأثیرات جسمی و عاطفی ایجاد کنند و باعث شوند چیزهایی را که در آنجا نیستند احساس کنید، ببینید یا بشنوید. حدود ۶۰٪ افراد مبتلا به صرع دچار این نوع تشنج هستند که گاهی تشنج جزئی نامیده می شود. گاهی اوقات، علائم تشنج کانونی را می توان با نشانه هایی از بیماری روانی یا نوع دیگری از اختلالات عصبی اشتباه گرفت.

تشنج های عمومی: این موارد زمانی اتفاق می افتند که سلول های عصبی دو طرف مغز شما دچار اختلال شوند. آنها می توانند سبب اسپاسم عضلانی، سیاه شدن یا زمین خوردن شما شوند. بعضی از افراد که دچار تشنج می شوند از یک نوع شروع می شود، سپس به نوع دیگری تبدیل می شود. طبقه بندی برخی از تشنج ها آسان نیست. به این موارد، تشنج با شروع ناشناخته گفته می شود و می تواند علائم حسی و جسمی ایجاد کند.

درمان تشنج به علت صرع عبارتند از:

- * مصرف داروها
- * جراحی برای اصلاح اختلالات مغزی
- * تحریک عصبی
- * رژیم غذایی