



آموزش به بیمار

تشنج و صرع



مرکز آموزشی پژوهشی
درمانی شهید هاشمی نژاد
واحد آموزش به بیمار

- ♦ یک کارت شناسایی یا گردن آویز جهت شناسایی بیماریتان همراه داشته باشید
- ♦ در صورت عدم کنترل تشنج از اقداماتی نظیر شنا و اسکی، کوهنوردی، بالا رفتن از درخت اجتناب نمایید
- ♦ حتماً برای انتخاب ورزش با پزشک مشورت کنید
- ♦ خواب کافی شبانه در کنترل تشنج بسیار مهم است
- ♦ بهتر است مشاغل سخت را انتخاب نکنید
- ♦ همیشه بین کار و غذا خوردن و ورزش تعادل داشته باشید



منبع: www.medlineplus.com

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید هاشمی
نژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۵۱۳ ویا با شماره ۳۱۰۹ داخلی
بخش جراحی ۲ (۲۳۱۹)

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه
روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات
شما می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد. جهت
دریافت پمفلت های آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



خوراکی های مضر برای مبتلایان به صرع

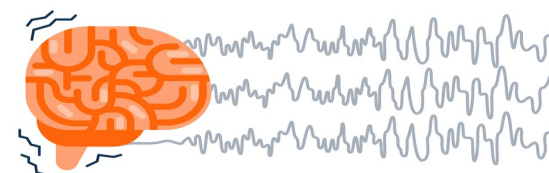
- ♦ مواد محرک: مصرف مواد محرک مانند قهوه، چای، نیکوتین و الکل می تواند تشنجهای را تحریک کند و فراوانی آنها را افزایش دهد. بنابراین، توصیه می شود از مصرف این مواد به حداقل ممکن محدود شود یا بهتر است کاملاً اجتناب کنید
 - ♦ مواد غذایی با افزودنی های شیمیایی: برخی افزودنی های شیمیایی مانند رنگ ها، طعم دهنده ها و مواد نگهدارنده ممکن است بر برخی افراد تأثیر منفی داشته باشد و تشنجهای را تحریک کند. بهتر است از مواد غذایی طبیعی و بدون افزودنی های شیمیایی استفاده کنید
 - ♦ مواد غذایی با سطح بالای قند: مصرف مواد غذایی با سطح بالای قند می تواند سطح قند خون را افزایش داده و تشنجهای را تحریک کند. بنابراین، توصیه می شود مصرف مواد غذایی شیرین و پر قند مانند شکلات، شیرینی، نوشیدنی های شیرین و محصولات غذایی با قند را محدود کنید
- اگر شما یا بیمار تان به حملات تشنجی هستید، به این نکات دقت فرمائید
- ♦ کم یا قطع کردن دارو به عهده پزشک است و برای قطع کردن دارو بیمار باید تا سه سال تشنج نداشته باشد. پس به هیچ عنوان دارو را خودسرانه قطع نکنید یا مقدار آن را کاهش ندهید

این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد بیماری شما است که رعایت آنها به بهبودی شما کمک می کند. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید



تعریف تشنج

تشنج در نتیجه فعالیت های غیرطبیعی حسی، حرکتی یا روانی قشر مغز به وقوع می پیوندد و به شکل تغییر در وضعیت حسی، رفتار، حرکات، ادراک یا هوشیاری تظاهر پیدا می کند. تغییر در وضعیت های فوق می تواند کوتاه مدت (چند ثانیه) یا طولانی (چندین دقیقه) باشد. صرع نوعی از تشنج است که در آن حملات تشنجی مکرر رخ می دهد و در اکثریت بیماران اغلب قبل از سن ۲۰ سالگی شروع می شود. برخی از انواع صرع ارثی می باشد.



علائم تشنج چیست؟

علائم تشنج بسیار متغیر می باشد و به محل آسیب در مغز بستگی دارد.

♦ لرزش غیرقابل کنترل دستها و انگشتان

♦ پرش لبها و دهان

♦ سفتی شدید بدن

♦ پرش و تکان های عضلانی

♦ بی اختیاری ادرار و مدفوع

♦ کاهش سطح هوشیاری

در هنگام تشنج بیمار به نکات زیر توجه نماید

♦ هنگام تشنج، بیمار روی زمین قرار دهید. طوری که آسیبی به ناحیه سر بیمار وارد نشود؛ به این منظور بالش نرم زیر سر بیمار بگذارید (ترجیحا بیمار با سابقه تشنج روی تخت ن خوابد)

♦ بیمار را به پهلو بخوابانید

♦ جسم سفتی (چوبی یا چرمی یا پارچه ای) بین دندانهای بیمار بگذارید تا زبانش در اثر قفل شدن دندانها آسیب نبیند (البته هیچ وقت سعی نکنید به زور و با اعمال فشار این کار را انجام دهید زیرا ممکن است سبب آسیب شود)

♦ اطراف بیمار را خلوت کنید و لباسهای تنگ یا زیور آلات را از گردن او باز کنید تا راحت تر نفس بکشد

♦ در زمان تشنج هیچ ماده خوراکی یا آب را وارد دهان بیمار نکنید

♦ اجسام تیز را از اطراف بیمار جهت جلوگیری از بروز صدمه دور کنید

♦ اگر بیمار در ارتفاع است (راه پله) از خطر سقوط محافظت نمایید

♦ نباید تلاش شود فرد را محکم نگه دارید

♦ تا زمانی که خطر صدمه دیدن وجود دارد در کنار بیمار بمانید و به هیچ عنوان بیمار را جابجا نکنید

♦ چنانچه برای بار اول دچار تشنج میشود، سریعاً او را به بیمارستان برسانید

در مورد تغذیه مناسب برای مبتلایان به صرع، توصیه

می شود:

♦ رژیم غذایی متوازن: مصرف مواد غذایی سالم و تغذیه متوازن می تواند به حفظ سلامت عمومی و کاهش عوارض جانبی مرتبط با بیماری صرع کمک کند. مصرف میوه ها، سبزیجات، محصولات غذایی کامل، ماهی، گوشت سفید و مواد غذایی حاوی مواد مغذی مهم مانند ویتامین ها و مواد معدنی توصیه می شود

♦ مواد غذایی حاوی امگا-۳ مانند ماهی چرب (مانند سالمون و ماهی تون)، بادام، کرمانجی و کره بادام زمینی می توانند به بهبود عملکرد مغز و کاهش تشنجه ها کمک کنند.

♦ ویتامین B۶ می تواند در کاهش تشنجه ها مؤثر باشد. مواد غذایی حاوی ویتامین B۶ مانند موز، آووکادو، برنج قهوه ای و ماهی می توانند به تغذیه مناسب برای مبتلایان به صرع کمک کنند