



تاریخ تدوین : مهر ماه سال ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری : فراداد ماه سال ۱۴۰۲

## صرع و تشنج

مادر گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

### آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارتان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در مچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ مدارک قبلی خود را به همراه داشته باشید تا پزشک بتواند در مورد درمان شما تصمیم درست بگیرد.
- ❖ داروها طبق دستور پزشک در زمان معین توسط پرستار تجویز می شود.

### آموزش حین بستری

#### رژیم غذایی و تغذیه

- ❖ چند ساعت بعد از وقوع تشنج طبق دستور پزشک ناشتا باشید و در صورت اجازه پرستار ابتدا رژیم مایعات را شروع کنید.
- ❖ از خوردن و آشامیدن زیاد پرهیز کنید.
- ❖ از خوردن چای، قهوه و مواد کافئین دار اجتناب کنید.

#### فعالیت

- ❖ در صورتی که می توانید همه اعضای خود را حرکت دهید و احساس ضعف ندارید می توانید فعالیت های طبیعی خود را داشته باشید ولی بایستی با کمک تیم مراقبتی از تخت خارج شوید.
- ❖ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در عروق پاها پیشگیری شود.

#### مراقبت

- ❖ در حین بستری برای شما نوار مغزی انجام خواهد شد.
- ❖ به صورت دوره ای تست های خونی از شما گرفته می شود.

تهیه کننده : عبدالله مسن زاده (سوپروایزر آموزشی)

با تایید : دکتر کاظمی (اشد) (فلوشیپ مرامی کلیه اطفال)

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهریار



## صرع و تشنج

- ❖ در صورت بروز علائمی مانند: یک احساس عجیب و غریب، یک بو یا مزه خاص سریعاً به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ در صورت داشتن سردرد و حالت گیجی و منگی و احساس ضعف در اندام ها به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ در صورت داشتن احساس غیر طبیعی و نا آرامی آن را به پزشک اطلاع دهید.
- ❖ نرده های محافظ کنار تخت را بالا بکشید.
- ❖ در صورت ترک بخش حتماً پرستار را در جریان امر قرار دهید.
- ❖ شستن موها قبل از اخذ نوار مغزی مهم است.

### دارو

- ❖ داروهای ضد تشنج طبق دستور پزشک در فواصل وساعات مشخص توسط پرستار تجویز می شود.
- ❖ در صورت بروز علائمی مانند: پوسته پوسته شدن و کهیر بعد از مصرف دارو سریعاً آن ها را به پزشک خود اطلاع داده شود.

## آموزش پس از ترخیص

### رژیم غذایی و تغذیه

- ❖ مصرف غذاهای غنی از ویتامین D (مثل شیر و لبنیات) را افزایش دهید (پیروی از یک رژیم کتوژنیک در کودکان توصیه می شود)
- ❖ از رژیم سبزیجات و میوه های تازه و حبوبات استفاده کنید (پیروی از یک رژیم کتوژنیک در کودکان توصیه می شود)
- ❖ در صورتی که داروها باعث حالت تهوع می شوند از مصرف غذاهای بودار و سرخ کرده خودداری کنید.
- ❖ برای پیشگیری از افت قند خون (که یکی از عوامل خطرناک تشنج است) وعده های غذایی منظم داشته باشید و از میان وعده های کوچک استفاده کنید.
- ❖ از خوردن چای، قهوه و مواد کافئین دار اجتناب کنید.

### فعالیت

- ❖ از استرس، عصبانیت، فعالیت بدنی بیش از اندازه و انجام فعالیت های سنگین به خصوص در گرما اجتناب کنید.
- ❖ از ورزش های سنگین به خصوص ورزش هایی که در هنگام حمله خطر ناک هستند مانند: شنا، کوهنوردی، غواصی، ماشین سواری، موتور سواری، دوچرخه سواری و ... اجتناب کرده در صورت تمایل به انجام آن ها و نکات ایمنی مرتبط با آن ها را یاد بگیرید و انجام دهید.
- ❖ برای ورزش کردن یک فضای امن را انتخاب کنید. در جاهای لغزنده و کم نور که کار در آن فضا با خطراتی همراه است ورزش نکنید.
- ❖ حد اقل ۶ الی ۸ ساعت در شبانه روز استراحت کنید.



تاریخ تدوین : مهر ماه سال ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری : فرورد ماه سال ۱۴۰۲

## صرع و تشنج

### مراقبت

- ❖ از استرس های عاطفی اجتناب کنید.
- ❖ از مصرف نوشابه های الکلی خودداری کنید چون الکل می تواند روی داروها اثر بگذارد.
- ❖ 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 می توانند 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.
- ❖ کارت شناسایی پزشکی برای مواقع ضروری به همراه داشته باشید.

### دارو

- ❖ هرگز داروهایتان را بدون دستور پزشک قطع نکنید.
- ❖ اندازه گیری غلظت داروها در خون را طبق دستور پزشک (به صورت دوره ای) انجام دهید. 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.
- ❖ قبل از هر نوع جراحی پزشک را مطلع کنید.
- ❖ در صورت اختلال در عادت ماهانه با پزشک معالج مشورت کنید.
- ❖ در صورتی که باردار هستید به پزشک معالج اطلاع دهید.
- ❖ بدون اجازه پزشک داروهای گیاهی، محرکها و خواب آور مصرف نکنید و داروهایتان را هر روز به صورت مرتب مصرف کنید.
- ❖ در صورت بروز تب آن را سریعاً درمان کنید: بزرگسالان: استامینوفن بخورید و کمپرس سرد بگذارید. اطفال: با اجازه پزشک استامینوفن و یا ایبو پروفن مصرف کنند، و مایعات فراوان بنوشند، از پوشاندن لباس زیاد به کودک خودداری کنید.

### زمان مراجعه بعدی

- ❖ در صورت علائم تب، گلودرد، خونریزی زیر پوستی و خونمردگی خود به خودی و سایر علائم جدید به پزشک مراجعه کنید.
- ❖ اگر تشنج بیش از ۳ - ۵ دقیقه طول کشید با مرکز فوریت های پزشکی ۱۱۵ تماس بگیرید.
- ❖ به طور منظم جهت کنترل بیماری و تنظیم میزان داروها به پزشک معالج مراجعه نمایید.

تهیه کننده : عبدالله مسن زاده (سوپروایزر آموزشی)

با تایید : دکتر کاظمی (اشد) (فلوشیپ برامی کلیه اطفال)

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهریار