



واحد آموزش و توانمند سازی

(آموزش به بیمار)

تلفن بیمارستان:

06633406099 داخلی (119)

اسفند ماه سال 1399

آدرس سایت:

asali.lums.ac.ir

تعریف:

کمتر کسی پیدا می شود که با بیمار تشنجی برخورد کرده باشد هر چند اغلب افراد هر بیماری را که می لرزد و هوشیارش کاهش یافته تشنجی تصور می کنند تشنج انواع مختلفی دارد که بنابر نوع آن ممکن است بیمار در حین بروز حمله هوشیار نیز باشد و تمام اتفاقات را بیاد بیاورد



### بایدها و نبایدهای تشنج

- بالشی زیر سر فردی که در حال تشنج است، بگذارید و اشیای تیز و خطرناک را از مجاورتش دور در صورت امکان، به آرامی او را به یکی از کنیند مدت زمان تشنج او را محاسبه • پهلوها بچرخانید کنارش بمانید و به آرامی با او صحبت کنید و • کنیند منتظر شوید تا تشنجش تمام شود دست و پای او را نگیرید • تلاش نکنید که چیزی بین دندانهایش بگذارید • اگر تشنج بیشتر از 5 دقیقه طول کشید یا صورت او کیبود شد، به جای انجام هر حرکت خودسرانه‌ای، با اورژانس تماس بگیرید

### صرع، ازدواج، بارداری و زایمان

پزشکان متخصص بیماریهای مغز و اعصاب میگویند که بیش از 90 درصد خانمهای مبتلا به صرع قادرند دورههای طبیعی بارداری و زایمان را به آسانی طی کنند. اما از آنجا که عوارض دارویی، یکی از خطرات بالقوه قبل و یا کل دوران بارداری محسوب میشود، برخی از خانمها قبل و یا طی دوران بارداری مصرف داروهایشان را خودسرانه قطع میکنند. ذکر این نکته ضرورت دارد که چنین کاری بسیار خطرناک است و نه تنها از بروز خطرهای احتمالی جلوگیری نمیکند، بلکه موجب افزایش خطر تشنج و سقط میشود. به هر حال، امروزه پزشکان متفق القول هستند که صرع یک بیماری درمانپذیر است که هیچ تعارضی با ازدواج ندارد، چراکه تشنج در طی حاملگی تشدید نمیشود، مگر این که بیماری خاصی به بیماری صرع اضافه شود. زایمان خانمهای مبتلاهم مثل خانمهای دیگر وابسته به شرایط بیمار و نظر پزشک است. مادران مبتلا به این بیماری حتی در شیر دادن به فرزندانشان هم با هیچ مشکلی مواجه شانس به دنیا آمدن یک نوزاد مبتلا به صرع از یک مادر مبتلا به این بیماری هم تنها 5 درصد بیشتر از نوزاد یک مادر سالم است



**اگر دچار صرع هستید و هنوز کاملاً کنترل نشده است...**

سیگار نکشید و به ویژه وقتی تنها هستید، از کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی مثل قلیان و پپ خودداری کنید.

سطح خانه را با پوشش نرم و ضخیم بپوشانید و از لیز و صیقلی کردن اتاقها خودداری کنید.

انجام کار با وسایل تیز، مانند خرد کردن سبزی و اتو کشیدن را تا حد امکان در حالت نشسته و شرایطی ایمن انجام دهید.

در آشپزخانه تا حد امکان از وسایل شکن و غیر چینی استفاده کنید و وسایل نوک تیز مثل چاقو و چنگال را رو به پایین در ظرفشویی قرار دهید.

وقتی در منزل تنها هستید، از دوش گرفتن یا حمام رفتن پرهیز کنید. در حمام را تا حد امکان نیمه باز بگذارید و سطح حمام را برای جلوگیری از لیز خوردن با پوشش پلاستیکی مناسب بپوشانید

هنگام تماشای تلویزیون، خیلی نزدیک به آن ننشینید و اگر مجبورید برای مدت طولانی از کامپیوتر استفاده کنید، دورههای متناوب استراحت توصیه میشود

در اتاق نشیمن، تا حد امکان از دکوراسیون های شکستنی استفاده نکنید و ضمناً به جای چراغهای رومیزی و چراغهای در دسترس از چراغهای سقفی استفاده کنید



مصرف داروهایتان باید همیشه مرتب و منظم باشد و حتی یک بار و یک روز هم نباید داروهایتان قطع شود

درمان بیماریتان را هر چه زودتر شروع کنید مقدار و دفعات مصرف دارو باید کافی و حتماً زیر نظر پزشک باشد

اگر پس از مصرف دارو به ناراحتی لته دچار شدید، به پزشکتان اطلاع بدهید تا در صورت امکان دارویتان را تعویض کند. به هر حال، تحت هیچ عنوان نباید از رعایت بهداشت دهان و دندانتان غفلت کنید چرا که خود مسواک نزدن، عوارض بدتری به همراه دارد

به علت تداخل دارویی داروهای ضدصرع، حتماً به دیگر پزشکان خود در صورت تجویز دارو برای سایر بیماریهایتان اطلاع دهید

بعضی از داروهای ضدصرع، هستند و از مصرف غذاهای خاصی باید پرهیز کرد و بیمار باید حتماً از ... پزشک خود بپرسد

با معاینات مکرر و آزمایشهای دوره‌ای از بروز

عوارض دارویی جلوگیری کنید

تغذیه مناسب، استراحت، ورزشهای مناسب، مراقبت از لته ها و مسواک را فراموش نکنید

داروی ضد صرع فینتوین در نیمی از موارد باعث تورم و افزایش حجم لته میشود. بهتر است پیش از شروع مصرف این دارو به دندانپزشکتان نیز اطلاع بدهید و از او بخواهید شما را تحت عمل جرمگیری قرار دهد و آموزشهای بهداشتی الزم را نیز به شما ..ارایه دهد

### **چند واقعیت درباره صرع**

از هر 20 بیمار مبتال به صرع، یک نفر به نور

حساسیت دارد و ممکن است در اثر مواجهه با

محرکهای نوری دچار تشنج شود

صرع چهارمین بیماری رایج در میان تمام بیماریهای مغز و اعصاب است

صرع معمولاً بیماری مادام العمر نیست و با مصرف

مرتب داروها کنترل و مهار میشود

هریک از تشنجهای صرع معمولاً یک نقطه شروع،

یک نقطه اوج و یک نقطه پایان دارند

