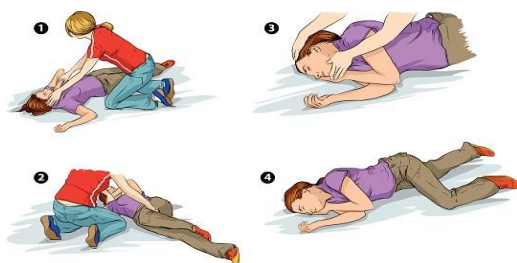


موضوع:

تشنج



تهیه و تنظیم:

واحد آموزشی سلامت

مرکز آموزشی درمانی بو علی سینا

تابستان ۱۴۰۳

- ✓ روش صحیح پاشویه را یاد بگیرید به اینصورت که جهت پاشویه دستمال مرطوب یا خیس شده با آب ولرم را روی موضع کشیده و بردارید و از ملدن دستمال و حوله ی مرطوب بر روی موضع خودداری کنید.
- ✓ محل های صحیح پاشویه عبارت اند از : زیر بغل ، پا ، کشاله ی داخلی ران ، زیر ناف
- ✓ اضافه کردن الکل یا هرچیز دیگری به آب برای پاشویه توصیه نمی شود؛ چون احتمال بروز عوارض و مسمومیت وجود دارد.
- ✓ پاشویه با آب ولرم و آبی که دمای معمولی دارد و یک درجه کمتر از حرارت بدن بیمار باشد مناسب و موثر است.
- ✓ جهت عدم تماس با عوامل عفونی (تب زا) حذالمقدور کودک خود را به محیط های شلوغ و پرجمعیت و مکان های آلوده نبرید.
- ✓ جهت کنترل تب، طبق نظر پزشک از تب برهای معمولی مانند (استامینوفن و بروفن) استفاده کنید

- ✓ خستگی و بی خوابی جلوگیری شود.
- ✓ مصرف داروهای ضد تشنج به طور منظم و مداوم ادامه یابد.
- ✓ نحوه ی مصرف صحیح داروها را یاد بگیرد بخصوص در مورد داروهای فنوباربیتال، که داروی چند دوزی می باشد.
- ✓ رعایت بهداشت دهان و دندان و استفاده از نخ دندان و ماساژ لثه ها جهت پیشگیری از هایپرپلازی لثه ها و بیماران تحت درمان با داروها ضروری است.
- ✓ در صورت وجود تغییرات وزن یا افزایش میزان استرس میزان دوز دارویی مجدداً بایستی توسط پزشک کنترل شود.
- ✓ به علائم عوارض دارویی شامل خواب آلودگی، اشکال در راه رفتن، سرگیجه، اختلالات خواب و بینایی و بیش فعالی توجه کنید.
- ✓ از گرمای بیش از حد اجتناب کند و در حد متوسط ورزش کند.
- ✓ واکسیناسیون کودک شما همانند سایر کودکان است. فقط باید به تب پس از آن توجه نمائید

تب و تشنج

شایع ترین نوع تشنج، تشنج ناشی از تب می باشد که در کودکان با تب بیشتر از ۳۹ درجه سانتی گراد بروز می کند.

تشنج ناشی از تب اغلب در کودکان ۶ ماهه تا ۵ ساله اتفاق می افتد ولی بیشترین شیوع آن در یک تا دو سال اول عمر می باشد.

علائم بیماری:

- ✓ تب
- ✓ آبریزش از دهان
- ✓ از دست دادن هوشیاری
- ✓ پرش یا تکان خوردن بازوها، پاها و یا صورت که دو الی سه دقیقه طول می کشد
- ✓ از دست دادن کنترل ادرار یا مدفوع
- ✓ خواب به مدت چند ساعت

اقداماتی که در حین تشنج کودک باید انجام داد:

- ✓ به هنگام تشنج کودک خونسردی خود را حفظ کنید.
- ✓ از وارد کردن دست یا هر ماده خارجی دیگر در دهان کودک خودداری کنید
- ✓ کودک را به پهلو بخوابانید و مطمئن شوید که راه تنفس وی باز است.
- ✓ لباس های تنگ بیمار را شل کنید
- ✓ اندام های کودک را محکم نگه ندارید.
- ✓ سعی در باز کردن فک کودک نکنید و در صورت امکان تکه پارچه یا حوله به لای دندان ها برای جلوگیری از گاز گرفتن زبان قرار دهید.
- ✓ ممکن است بیمار بعد از تشنج خواب آلوده شود سعی در بیدار کردن او نکنید.
- ✓ هر نوع وسیله که می تواند منجر به صدمه حین تشنج شود را از بیمار دور کنید.
- ✓ ایمنی و حفاظت را در منزل رعایت کنید تا در صورت وقوع تشنج آسیبی به کودک نرسد.
- ✓ بعد از وقوع تشنج در اسرع وقت به مرکز درمانی مراجعه کنید.
- ✓ به هنگام تشنج کودک نباید چیزی بخورد.

توصیه ها:

- ✓ محیط و نحوه زندگی بیمار را از نظر عوامل مستعد کننده تشنج مانند هیجانات روحی، استرس، تب و غیره باید کنترل کرد.
- ✓ در صورت تجویز دارو، داروی کودک را خودسرانه قطع نکنید و حتماً با پزشک مشورت کنید.
- ✓ از تحریکات نوری (نورهای متحرک روشن و نور تلویزیون) کافئین (قهوه، چای، شکلات) یبوست، گرسنگی زیاد اجتناب کنید چراکه عدم رعایت این موارد احتمال وقوع حرکات تشنجی را زیاد می کند.
- ✓ از استفاده طولانی مدت کودک از بازی های رایانه ای ممانعت کنید.
- ✓ در بیماران با سابقه تشنج به جای استفاده از وان، از دوش حمام استفاده کنند و هرگز به تنهایی شنا نکنند.
- ✓ الگوی نظم برای خوابیدن داشته باشد تا از خستگی و بی خوابی جلوگیری شود.
- ✓ مصرف داروهای ضد تشنج به طور منظم و مداوم ادامه یابد.
- ✓ نحوه ی مصرف صحیح داروها را یاد بگیرد بخصوص در مورد داروهای فتوباریتال، که داروی چند دوزی می باشد.