



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

تشنج

❖ از مهم‌ترین علائم که نشان دهنده این می باشد که کودک دچار تشنج شده است:

- خیره شدن به یک نقطه ثابت.
- پرش عضلات دست و پا.
- سفت شدن بدن و قفل شدن فک.
- بی اختیاری در ادرار و مدفوع.
- حالت تهوع و استفراغ.
- افتادن ناگهانی و بدون دلیل.
- مشکلات تنفسی.
- تغییرات گفتاری و دیداری تکان خوردن دست ها و پاها به صورت لرزش شدید.
- بالا رفتن مردمک ها و سفید شدن چشم.
- کاهش سطح هوشیاری.
- افزایش دمای بدن.

❖ توصیه های مراقبتی حین تشنج

- ✓ وقتی کودکی دچار تشنج میشود، والدین و اطرافیان کودک باید سعی کنند از او در برابر صدمات مراقبت کنند.
- ✓ خونسردی خود را حفظ نمایید.
- ✓ کودک را به پهلو بخوابانید.
- ✓ کودک را از خطرات احتمالی دور کنید (مانند پله و اجسام تیز).
- ✓ کودک را در تخت تنها نگذارید.
- ✓ حفاظ تخت را بالا بیاورید .

- ✓ زنگ احضار پرستار را بزنید و پرستار را مطلع نمایید.
- ✓ چیزی در دهان کودک قرار ندهید و سعی نکنید زبان او را نگه دارید.

❖ بعد از اتمام تشنج در کودکان ، انجام کارهای زیر اهمیت دارد

- ماندن در کنار کودک تا وقتی که کاملاً هوشیار شود.
- تا وقتی که کودک به هوشیاری کامل نرسیده است به او آب، غذا یا دارویی ندهید در صورت تب داشتن کودک با پاشویه ،تب را کنترل نمایید.

❖ رژیم غذایی

- ✚ غذاهای کامل و کم فرآوری شده.
- ✚ غلات کامل، مانند :غلاتی که سبوس آنها گرفته نشده است ،آرد سبوس دار ،نان سنگگ ،بلغور گندم ، بلغور جوی دوسر،بلغور ذرت کامل.
- ✚ برنج دانه بلند و برنج قهوه‌ای.
- ✚ پاستا.
- ✚ جو و غلات بر پایه جو دوسر.
- ✚ سیب.
- ✚ گلابی.
- ✚ اکثر توت‌ها.
- ✚ ماست.
- ✚ آجیل.
- ✚ نخود.
- ✚ لوبیا.
- ✚ سبزیجات غیر نشاسته‌ای مانند سبزیجات برگ دار، بروکلی، پیاز و گوجه فرنگی و میوه های تازه

❖ مواد غذایی که با داروهای تشنج نباید باهم مصرف شوند

- این مواد غذایی اثر بخشی دارو را کاهش و احتمال تشنج در کودکان و بزرگسالان افزایش پیدا می‌کند.
- مانند:
- گریپ فروت
- انار
- غذاها و نوشیدنی‌های کافئین دار (چای ،قهوه)

❖ عوارض جانبی رایج داروهای ضد تشنج عبارتند از:

- سردرد
- خستگی
- سرگیجه
- تاری دید
- حالت تهوع
- افزایش یا کاهش وزن
- تغییرات خلق و خوی
- استفاده طولانی مدت از برخی از داروهای ضدتشنج ممکن است منجر به پوکی استخوان شود، توصیه می کنند رژیم غذایی این بیماران حاوی کلسیم و ویتامین دی باشد و در صورت صلاحدید پزشک از مکمل ها نیز استفاده گردد .

❖ دارو

داروها طبق دستورپزشک، توسط پرستار، به بیمار شما داده خواهد شد.

References : ۱. clinicalkey ۲. mayoclinic ۳. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing ۴. familydoctor ۵. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. زمستان ۱۴۰۳

۰۳۴ ۳۱۳۲۸۱۴۳