



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

تشنج

یکی از شایع‌ترین مشکلاتی است که والدین با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. تشنج در کودکان به عوامل مختلفی بستگی داشته و هنگامی رخ می‌دهد که سلول‌های مغز کودک، بیش از حد توانشان، فعالیت داشته باشند. در واقع در اثر فعالیت بیش از حد این سلول‌ها، عملکرد سیگنال‌های الکتریکی عادی مغز موقتاً دچار اختلال می‌شود.

می‌تواند تشنج کودکان **بدون تب** یا **با تب** همراه باشد.

❖ علائم که نشان دهنده شروع تشنج در کودکان 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 دست‌ها و پاها به صورت لرزش شدید
- ✓ بالا رفتن مردمک‌ها و سفید شدن چشم
- ✓ کاهش سطح هوشیاری
- ✓ افزایش دمای بدن

❖ رژیم غذایی در تشنج

- اسیدهای چرب امگا (سالمون و ساردین)
- 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 اثربخشی دارو را کاهش و احتمال تشنج در کودکان و بزرگسالان افزایش پیدامی‌کند. مانند:

- گریپ فروت
- انار
- غذاها و نوشیدنی‌های کافئین دار (چای و قهوه)

❖ برخی از مواد غذایی و مواد مصرفی ممکن است بر تشنج تأثیر مستقیم داشته و باعث

تشدید تشنج شوند مانند :

- ✓ مصرف بیش از حد نمک

✓ برخی از مواد شیرین کننده‌ها، به ویژه آسپارتام، ممکن است در برخی افراد باعث تشنج می شود .

❖ اقدامات فوری حین تشنج

- وقتی کودکی دچار تشنج میشود، والدین و اطرافیان کودک باید سعی کنند از او در برابر صدمات مراقبت کنند.
- کودک را به پهلو بخوابانید.
- کودک را از خطرات احتمالی دور کنید (مانند پله و اجسام تیز).
- 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.
- بررسی این که آیا کودک به خوبی نفس میکشد یا نه، اگر نفس نمی کشید تنفس نجات بخش دهان به دهان را شروع کنید (اگر کودک در حال تشنج است، تنفس مصنوعی احتیاجی نیست و میتواند به کودک آسی برساند)
- تا وقتی که کودک به هوشیاری کامل نرسیده است به او آب، غذا یا دارویی ندهید.
- تب را در او بررسی کنید و اگر تب داشت آن را درمان کنید.
- اگر کودک هوشیار نیست یا انقدر کوچک است که نمی تواند دارو را بخورد، میتوانید از شیاف استامینوفن استفاده کنید و اگر هوشیار است میتوانید به او استامینوفن یا ایبوبروفن بدهید تا بخورد. همچنین لباس های گرم او را درآورید.

❖ اگر یکی از اتفاق های زیر رخ داد باید با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید

- ✓ تشنج بیش از ۵ دقیقه طول کشید.
- ✓ کودک در هنگام تشنج آسیب ببیند یا بعد از تشنج در تنفسش مشکل پیش بیاد.
- ✓ فوراً تشنج دیگری رخ دهد.
- ✓ همه کودکانی که برای بار اول دچار تشنج میشوند باید به بیمارستان برده شوند.

❖ روش های درمان تشنج در کودکان

استفاده از داروهای ضد تشنج و ضد صرع (فنوباریتال، والپروئیک اسید، دپاکین، فنی توئین، کاربامازپین، فلپلمات، لامتریژین ...)

✓ پیروی از رژیم غذایی مثل رژیم کتوژنیک (شامل سبزیجات و گوشت)

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 افضل‌ی پور کرمان. بهار ۱۴۰۳

۰۳۴ ۳۱۳۲۸۱۴۳

