



## راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

# صرع و تشنج

### ❖ 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 خطرناک 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 6 الی 8 ساعت در شبانه روز استراحت کنید.

### ❖ مراقبت

- ✓ از استرس‌های عاطفی اجتناب کنید.
- ✓ از مصرف نوشابه‌های الکلی خودداری کنید چون الکل می‌تواند 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 می‌توانند باعث بروز تشنج شوند. (هرچند تب و تشنج بیشتر در کودکان ملاحظه می‌شود)
- ✓ 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.
- ✓ اندازه‌گیری غلظت داروها در خون راطبق دستور پزشک (به صورت دوره‌ای) انجام دهید.

### در صورت مصرف داروهای ضد تشنج :

- ✓ بهداشت دهان و لثه رعایت شود و به طور دوره‌ای 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 اجازه‌ی پزشک داروهای گیاهی، محرک‌ها و خواب‌آور مصرف نکنید و داروهایتان را هر روزه به صورت مرتب مصرف کنید.
- ✓ در صورت بروز تب آن را سریعاً درمان کنید: بزرگسالان: استامینوفن بخورید و کمپرس سرد بگذارید. اطفال: با اجازه‌ی پزشک استامینوفن ویا 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 3.5 دقیقه طول کشید با مرکز فوریت‌های پزشکی (115) تماس بگیرید.
- ✓ به طور منظم جهت کنترل بیماری و تنظیم میزان داروها به پزشک معالج مراجعه نمایید.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealt

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افصلی پور کرمان. بهار 1403

**034 31328143**

