



دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

پارستان توانبخشی رفیده

مدیریت تشنج

تهیه کننده:

سمانه سبزعلیزاده

(کارشناس ارشد پرستاری مراقبت ویژه)

واحد آموزش به بیمار

راهنمای

آموزشی

مددجویان

تشخیص

پس از بروز تشنج، پزشک علائم و سابقه پزشکی شما را به طور کامل بررسی می کند. پزشک شما ممکن است روش های تشخیصی و آزمایش های متعددی را برای تعیین علت تشنج و ارزیابی احتمال بروز مجدد آن تجویز کند.

آزمایشات ممکن است شامل موارد زیر باشد:

معاینه عصبی: پزشک شما ممکن است رفتار، توانایی های حرکتی، حسی و عملکرد ذهنی شما را ارزیابی می کند تا مشخص شود، که آیا مشکلی در مغز و سیستم عصبی وجود دارد یا خیر؟

آزمایشات خون: پزشک شما ممکن است برای بررسی سطح قند خون شما نمونه خون بگیرد و علائم عفونت، اختلالات ژنتیکی و عدم تعادل الکترولیتی را بررسی کند.

نمونه برداری از مایع مغزی نخاعی: اگر پزشک شما به عفونت مغز به عنوان علت تشنج مشکوک شود، ممکن است لازم باشد نمونه ای از مایع مغزی نخاعی را برای آزمایش استخراج کند.

نوار مغزی یا الکتروانسفالوگرام (EEG): در این روش فعالیت الکتریکی مغز شما ثبت می شود. نوار مغزی می تواند الگوهایی را نشان دهد که به پزشکان می گوید احتمال وقوع مجدد تشنج وجود دارد یا خیر. همچنین ممکن است به پزشک در تشخیص صرع کمک کند. بسته به نوع تشنج شما، این تست ممکن است در یک ویزیت سرپایی در کلینیک، یک شب در خانه با یک دستگاه سرپایی یا طی چند شب بستری در بیمارستان انجام شود، که به آن مانیتورینگ طولانی مدت نوار مغز (LTM) گفته می شود.

تست های تصویربرداری ممکن است شامل موارد زیر باشد:

تصویربرداری رزونانس مغناطیسی (MRI): این روش دقیق ترین تصویر از اختلالات ساختاری مغز را ارائه می دهد، در نتیجه پزشک می تواند ضایعات یا ناهنجاری های را در مغز شما که منجر به تشنج می شود، تشخیص دهد (در این روش از اشعه ایکس استفاده نمی شود)

توموگرافی کامپیوتری (CT): در سی تی اسکن از اشعه ایکس برای به دست آوردن تصاویر مقطعی از مغز شما استفاده می شود. دقت سی تی اسکن از MRI کمتر است و می تواند ناهنجاری های مغز شما مانند تومور، خونریزی و کیست را که ممکن است باعث تشنج شود، نشان دهد.

توموگرافی گسیل پوزیترون (PET): اسکن PET از ماده رادیواکتیو با دوز پایین استفاده می کند که به داخل ورید تزریق می شود تا به تصویر سازی مناطق فعال مغز و تشخیص ناهنجاری ها کمک کند. این روش بر خلاف دو روش قبلی تصاویر عملکردی (نه ساختاری) ارائه می دهد

توموگرافی کامپیوتری گسیل تک فوتون (SPECT): آزمایش SPECT از ماده رادیواکتیو با دوز پایین استفاده می کند که به داخل ورید تزریق می شود تا نقشه ای سه بعدی از تغییرات جریان خون مغز شما که در طول تشنج اتفاق می افتد، ایجاد کند.

درمان

هر فردی که یکبار تشنج داشته باشد، تشنج دیگر را تجربه نخواهد کرد، و لذا پزشک ممکن است بر حسب شرایط بالینی پس از اولین حمله تشنج درمان را شروع نکرده و منتظر تکرار تشنج بماند.

هدف بهینه در درمان تشنج، یافتن بهترین درمان ممکن برای توقف تشنج با کمترین عوارض جانبی است.

✓ دارو درمانی

اغلب اوقات درمان تشنج اغلب با تجویز داروهای ضد تشنج آغاز می شود. گزینه های مختلفی برای داروهای ضد تشنج وجود دارد. هدف از دارو درمانی یافتن دارویی است که برای شما بهترین اثر را داشته باشد و کمترین عوارض جانبی را ایجاد کند. در برخی موارد، پزشک ممکن است بیش از یک دارو را توصیه کند. یافتن دارو و دوز مناسب می تواند دشوار باشد. ممکن است لازم باشد چندین داروی مختلف را امتحان کنید تا مشخص شود کدام یک با کمترین عوارض جانبی تشنج شما را به بهترین شکل کنترل می کند. عوارض جانبی بر حسب نوع دارو متناوب بوده و ممکن است شامل افزایش وزن، سرگیجه، خستگی و تغییرات خلقی باشد. عوارض جانبی جدی تر می تواند باعث آسیب به کبد یا مغز استخوان شود.

پزشک وضعیت بالینی شما، دفعات تشنج، سن شما و سایر عوامل را هنگام انتخاب دارویی که برای شما تجویز می کند، در نظر می گیرد. پزشک شما همچنین داروهای دیگری را که ممکن است مصرف کنید بررسی می کند تا مطمئن شود که داروهای ضد صرع با آنها تداخل ندارند.

✓ رژیم درمانی

پیروی از یک رژیم غذایی سرشار از چربی و کربوهیدرات بسیار کم، که به عنوان رژیم کتوژنیک¹ شناخته می شود، می تواند کنترل تشنج را بهبود بخشد. البته رژیم کتوژنیک بسیار سخت است و پیروی از آن می تواند چالش برانگیز باشد، زیرا مصرف طیف محدودی از غذاها مجاز است.

✓ عمل جراحی

اگر سایر درمان ها مؤثر نباشند، جراحی ممکن است یک گزینه باشد. هدف از جراحی توقف یا کاهش حملات تشنج است. جراحی برای افرادی که تشنج هایشان همیشه از یک نقطه در مغز منشأ می گیرند، بیشترین تاثیر را دارد.

سایر روش هایی که ممکن است باعث تسکین تشنج شود عبارتند از:

تحریک عصب واگ: در این روش دستگاهی در زیر پوست قفسه سینه شما کاشته می شود، که عصب واگ در گردن را تحریک می کند و سیگنال هایی را به مغز ارسال می کند که از بروز تشنج جلوگیری می کند. با تحریک عصب واگ، ممکن است همچنان نیاز به مصرف دارو داشته باشید، اما ممکن است بتوانید دوز دارو را کاهش دهید.

تحریک عصبی پاسخگو: در طی تحریک عصب پاسخگو، دستگاهی که بر روی مغز شما یا داخل بافت مغز کاشته می شود، می تواند فعالیت تشنجی را تشخیص دهد و یک تحریک الکتریکی به ناحیه شناسایی شده برای توقف تشنج ارسال کند.

1 یک برنامه غذایی با چربی بالا؛ رژیم کم کربوهیدرات و پروتئین متوسط است.

تحریک عمقی مغز: در این روش پزشکان الکترودهایی را در نواحی خاصی از می کارد که تکانه های الکتریکی تولید کنند تا فعالیت غیر طبیعی مغز تنظیم شود.

✚ بارداری و تشنج

زنانی که قبلاً تشنج داشته اند معمولاً می توانند حاملگی سالمی داشته باشند. در برخی موارد، ممکن است تغییر دوز داروی تشنج قبل یا در طول بارداری مناسب باشد. زنان باید قبل از باردار شدن با پزشک خود مشاوری داشته باشند تا از کمترین دوز لازم از ایمن ترین داروی تشنج که برای کنترل تشنج موثر است استفاده کنند گاهی اوقات نقایص مادرزادی مربوط به برخی داروها (به طور خاص، والپروئیک اسید) ممکن است رخ دهد.

داروهای ضد بارداری و ضد تشنج: برخی از داروهای ضد تشنج می توانند اثربخشی داروهای ضد بارداری را تغییر دهند. اگر پیشگیری از بارداری اولویت بالایی دارد، با پزشک خود مشورت کنید تا بررسی کند که آیا داروی شما با قرص ضد بارداری خوراکی شما تداخل دارد یا خیر، و یا سایر اشکال پیشگیری از بارداری در نظر گرفته شود؟

✚ شیوه زندگی و درمان های خانگی

در اینجا چند توصیه ارایه می شود، که می توانید برای کمک به کنترل تشنج انجام دهید:

دارو را منظم مصرف کنید. قبل از مشورت با پزشک، دوز دارو را تغییر ندهید. اگر احساس می کنید که داروی شما باید تغییر کند، این مسئله را با پزشک خود در میان بگذارید.

به اندازه کافی بخوابید کمبود خواب می تواند باعث تشنج شود. حتماً هر شب به اندازه کافی استراحت کنید.

از دستبند هشدار پزشکی استفاده کنید. این کار به پرسنل اورژانس کمک می کند تا بدانند در صورت بروز تشنج با شما به درستی رفتار کنند.

ورزش و فعالیت. ورزش ممکن است به حفظ سلامت جسمی و کاهش افسردگی کمک کند. در صورت خستگی در حین ورزش حتماً آب کافی بنوشید و استراحت کنید.

انتخاب های سالم در زندگی داشته باشید. مدیریت استرس، محدود کردن نوشیدنی های الکلی و پرهیز از سیگار همگی عامل ایجاد یک زندگی سالم هستند.

✚ اصول ایمنی شخصی

تشنج معمولاً منجر به آسیب جدی نمی شود، اما اگر تشنج های مکرر دارید، ممکن است آسیب هایی رخ دهد. این مراحل می تواند به شما در جلوگیری از آسیب در هنگام تشنج کمک کند:

نزدیک آب مراقب باشید. به تنهایی شنا نکنید یا در قایق بدون اینکه کسی در نزدیکی شما باشد، استراحت نکنید.

برای محافظت در هنگام فعالیت هایی مانند دوچرخه سواری یا شرکت در ورزش از کلاه ایمنی استفاده کنید.

به تنهایی از وان حمام استفاده نکنید، مگر اینکه کسی نزدیک شما باشد.

گوشه‌های تیز اثاثیه منزل را اصلاح کنید. مبلمانی با لبه‌های گرد بخرید و در صورت افتادن، فرش را با لایه‌های ضخیم برای محافظت از خود در خانه در نظر بگیرید.

🏠 کمک های اولیه تشنجی

بسیار مهم که بدانید در صورت مشاهده فردی که دچار تشنج شده است، اقدامات انجام دهید. اگر مبتلا به تشنج هستید، این اطلاعات را در اختیار خانواده، دوستان و همکاران قرار دهید، تا بدانند در صورت بروز تشنج چه کاری انجام دهند.

برای کمک به فرد در هنگام تشنج، این مراحل را انجام دهید:

فرد را با دقت به یک طرف بچرخانید.

چیزی نرم زیر سر او قرار دهید.

لباس های تنگ در نواحی گردن را آزاد کنید.

از قرار دادن انگشتان یا اشیاء، در دهان فرد خودداری کنید.

سعی نکنید حرکات دست و پای فرد در زمان تشنج را مهار کنید.

اگر فرد در حال حرکت است، اشیاء خطرناک را اطرافش بردارید.

تا رسیدن پرسنل درمانی / اورژانس در کنار فرد بمانید.

فرد را از نزدیک مشاهده کنید تا بتوانید جزئیاتی را در مورد آنچه اتفاق افتاده و زمان تشنج، ارائه دهید.

آرام بمانید.

🏠 سخن آخر

اگر دچار صرع و تشنجهستید، ممکن است در مورد آینده خود احساس اضطراب و استرس داشته باشید. استرس می تواند بر سلامت روان شما تأثیر بگذارد، بنابراین با پزشک خود در مورد احساسات خود صحبت کنید و به دنبال راه هایی باشید که بتوانید برای آن کمک پیدا کنید.

منابع:

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/seizure/diagnosis-treatment/drc-20365730>