

راهنمای خانواده‌ها برای مدیریت حملات تشنجی

این راهنما به منظور کمک به خانواده‌های بیماران مبتلا به تشنج تهیه شده است. تشنج یک اختلال موقت در فعالیت الکتریکی مغز است که می‌تواند به صورت‌های مختلف بروز کند. دانستن نحوه واکنش صحیح در هنگام بروز تشنج می‌تواند از آسیب به بیمار جلوگیری کرده و اضطراب خانواده را کاهش دهد. در این راهنما، اقدامات ضروری، کارهای ممنوع، زمان تماس با اورژانس، مراقبت‌های پس از تشنج و منابع حمایتی موجود را بررسی خواهیم کرد.



اقدامات ضروری هنگام بروز تشنج

۱ حفظ آرامش

خونسردی خود را حفظ کنید. به زمان نگاه کنید و مدت تشنج را ثبت کنید. اکثر تشنجهای خود به خود در کمتر از ۵ دقیقه پایان می‌یابند.

۲ محافظت از سر بیمار

چیزی نرم مانند بالش یا لباس تا شده زیر سر بیمار قرار دهید. اشیاء خطرناک را از اطراف بیمار دور کنید.

۳ قرار دادن بیمار در وضعیت ایمن

بیمار را به آرامی به پهلو بچرخانید (وضعیت بهبودی) تا راه تنفسی باز بماند و ترشحات دهان خارج شود.

۴ باز کردن لباس‌های تنگ

یقه، کراوات یا کمربند را شل کنید تا تنفس راحت‌تر شود.

به یاد داشته باشید که اکثر تشنجهای بدون نیاز به مداخله پزشکی پایان می‌یابند. هدف اصلی شما محافظت از بیمار در برابر آسیب احتمالی و اطمینان از باز بودن راه تنفسی است.

اقدامات ممنوع: کارهایی که نباید انجام دهید



هرگز چیزی در دهان بیمار قرار ندهید

برخلاف باور عمومی، قرار دادن اشیاء مانند قاشق یا انگشت در دهان بیمار می‌تواند باعث آسیب به دندان‌ها، لب‌ها یا انگشتان شود و خطر خفگی را افزایش دهد.

از مهار کردن حرکات بیمار خودداری کنید

تلاش برای متوقف کردن حرکات تشنجی می‌تواند منجر به آسیب عضلانی یا شکستگی استخوان شود. اجازه دهید تشنج طبیعی خود را طی کند.

از خوراندن غذا، نوشیدنی یا دارو خودداری کنید

تا زمانی که بیمار کاملاً هوشیار نشده است، از دادن هرگونه مایعات یا جامدات خودداری کنید زیرا خطر آسپیراسیون وجود دارد.



هرگز بیمار را در حین تشنج تنها نگذارید. حضور شما برای محافظت و نظارت بر وضعیت بیمار ضروری است.

زمان تماس با اورژانس: موارد نیازمند کمک پزشکی فوری

اگرچه اکثر تشنجه‌ها بدون نیاز به مداخله پزشکی فوری خاتمه می‌یابند، در موارد زیر باید بلافاصله با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید:

۱

تشنج طولانی

اگر تشنج بیش از ۵ دقیقه طول بکشد، این می‌تواند نشانه‌ی وضعیت اورژانسی به نام «استاتوس اپیلپتیکوس» باشد.

۲

تشنجهای متوالی

اگر بیمار بین تشنجه‌ها به هوشیاری کامل باز نگردد و حملات تشنجی پشت سر هم رخ دهد.

۳

آسیب فیزیکی

اگر در حین تشنج، بیمار دچار آسیب‌دیدگی شود، مانند ضربه به سر یا شکستگی.

۴

مشکلات تنفسی

اگر پس از تشنج، تنفس بیمار به حالت عادی بازنگردد یا لب‌ها و پوست کبود شوند.

۵

اولین تشنج

اگر این اولین تشنج فرد است و سابقه تشخیص صرع ندارد، ارزیابی پزشکی ضروری است.

۶

بارداری یا بیماری زمینه‌ای

اگر فرد باردار است یا بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت یا بیماری قلبی دارد.

هنگام تماس با اورژانس، آماده باشید تا اطلاعاتی مانند مدت زمان تشنج، نوع حرکات بدن، وضعیت هوشیاری قبل و بعد از تشنج، و سابقه پزشکی بیمار را ارائه دهید.

مراقبت‌های پس از تشنج

پس از پایان تشنج، بیمار وارد مرحله‌ای به نام «دوره پس از تشنج» می‌شود. در این دوره، بیمار ممکن است گیج، خسته یا خواب‌آلود باشد. این واکنش‌ها طبیعی هستند و معمولاً نیاز به نگرانی ندارند.

ثبت جزئیات

اطلاعات مربوط به تشنج مانند زمان، مدت، نوع حرکات و رفتارهای قبل و بعد از آن را یادداشت کنید. این اطلاعات برای پزشک معالج بسیار ارزشمند خواهد بود.

ارزیابی هوشیاری

به آرامی با بیمار صحبت کنید و سطح هوشیاری او را بررسی کنید. گیجی یا فراموشی موقت در مورد اتفاقات قبل یا حین تشنج طبیعی است.

آرامش و استراحت

به بیمار اجازه دهید در محیطی آرام استراحت کند. نور و صدای محیط را کاهش دهید تا استرس کمتری متحمل شود.

زمانی که بیمار کاملاً هوشیار شد، می‌توانید به او آب یا مایعات بدهید. اطمینان حاصل کنید که قبل از انجام هر فعالیتی مانند راه رفتن، رانندگی یا کار با وسایل خطرناک، کاملاً به حالت طبیعی بازگشته باشد.

منابع و حمایت‌های موجود

مدیریت بیماری صرع نیازمند همکاری بین بیمار، خانواده و تیم پزشکی است. آگاهی از منابع حمایتی موجود می‌تواند به خانواده‌ها در این مسیر کمک کند.

گروه‌های حمایتی

- گروه‌های حمایتی خانواده‌های بیماران مبتلا به صرع
- مشاوره روانشناختی برای مدیریت استرس و اضطراب مرتبط با بیماری
- خدمات مددکاری اجتماعی برای کمک به حل مشکلات مالی یا بیمه‌ای

منابع آموزشی

- انجمن صرع ایران: ارائه‌دهنده جزوات آموزشی و کارگاه‌های آموزشی
- بیمارستان‌های دانشگاهی: برگزاری جلسات آموزشی منظم برای خانواده بیماران
- سایت‌های معتبر پزشکی: منابع آنلاین به زبان فارسی برای آشنایی با انواع تشنج و روش‌های مدیریت آن



همیشه کارت شناسایی پزشکی مربوط به بیماری صرع را همراه بیمار داشته باشید. این کارت حاوی اطلاعات مهمی مانند نوع تشنج، داروهای مصرفی و شماره تماس اضطراری است.

«آگاهی و آموزش صحیح، کلید کاهش اضطراب و بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به صرع و خانواده‌های آنهاست.» - انجمن صرع ایران

به یاد داشته باشید که با مدیریت مناسب، اکثر افراد مبتلا به صرع می‌توانند زندگی کاملاً فعال و طبیعی داشته باشند. نقش شما به عنوان خانواده در این مسیر بسیار ارزشمند است.