

تشنج در کودکان: آنچه خانواده‌ها باید بدانند

این راهنما برای خانواده‌های کودکانی تهیه شده که با تشنج مواجه شده‌اند. در این مجموعه، به زبانی ساده مهم‌ترین اطلاعات درباره علائم تشنج، اقدامات اضطراری هنگام وقوع تشنج، روش‌های درمانی، تأثیر تشنج بر زندگی روزمره کودک و پاسخ به سؤالات متداول والدین را بررسی می‌کنیم. هدف ما ارائه اطلاعات کاربردی است تا بتوانید با آگاهی بیشتر از کودک خود مراقبت کنید.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب



علائم تشنج و چگونگی تشخیص آن



تشنج نتیجه فعالیت الکتریکی غیرطبیعی در مغز است که می‌تواند به شکل‌های مختلفی بروز کند. شناخت علائم تشنج برای تشخیص به‌موقع و مراقبت مناسب بسیار مهم است.

تشنج‌ها در همه کودکان یکسان نیستند و می‌توانند از تغییرات خفیف در نگاه یا رفتار تا حرکات شدید بدن متفاوت باشند.

۱

تشنج غیابی (Absence)

- خیرگی ناگهانی به یک نقطه
- قطع ناگهانی فعالیت در حال انجام
- پلک زدن سریع یا حرکات جزئی چشم
- مدت کوتاه (معمولاً کمتر از ۳۰ ثانیه)
- بازگشت سریع به فعالیت قبلی

2

تشنج موضعی (کانونی)

- حرکات تکراری در یک بخش از بدن
- خیرگی و نگاه ثابت
- احساسات غیرعادی مانند ترس ناگهانی
- تغییر در حس بویایی، بینایی یا شنوایی
- گیجی موقت یا عدم پاسخ‌دهی جزئی

۳

تشنج عمومی

- از دست دادن هوشیاری
- سفت شدن بدن (فاز تونیک)
- حرکات ریتمیک دست و پا (فاز کلونیک)
- خیس کردن یا بی‌اختیاری
- تنفس نامنظم یا قطع موقت تنفس

اگر هر یک از این علائم را در کودک خود مشاهده کردید، مهم است که جزئیات مشاهدات خود را یادداشت کنید و با پزشک در میان بگذارید. تشخیص دقیق نوع تشنج به درمان مناسب کمک خواهد کرد.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

اقدامات اضطراری هنگام وقوع تشنج در کودک

هنگام وقوع تشنج، آرامش خود را حفظ کنید. اکثر تشنجهای پس از چند دقیقه خودبه خود پایان می‌یابند. با رعایت اقدامات ایمنی ساده می‌توانید از آسیب به کودک خود جلوگیری کنید.



1 به محض شروع تشنج

کودک را به پهلو بخوابانید (وضعیت بهبودی) تا ترشحات دهان خارج شود و راه تنفسی باز بماند.

2 در طول تشنج

اشیاء سخت و خطرناک را از اطراف کودک دور کنید. زیر سر کودک بالش نرم قرار دهید. لباس‌های تنگ را آزاد کنید.

3 پس از پایان تشنج

کودک را در وضعیت بهبودی نگه دارید تا کاملاً هوشیار شود. با او آرام صحبت کنید و اطمینان دهید که همه چیز مرتب است.

هرگز این کارها را انجام ندهید: ❌

- سعی نکنید زبان کودک را نگه دارید یا چیزی بین دندان‌های او قرار دهید
- کودک را محدود نکنید یا جلوی حرکات تشنجی او را بگیرید
- به کودک آب یا غذا ندهید تا زمانی که کاملاً هوشیار شود
- کودک را بلافاصله پس از تشنج جابجا نکنید مگر در موقعیت خطرناک باشد

در این موارد باید بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید:

- اولین تشنج کودک
- تشنج بیش از ۵ دقیقه طول بکشد
- کودک به هوشیاری کامل بازنگردد
- تشنج دوم به سرعت پس از اولین تشنج رخ دهد
- آسیب جدی در حین تشنج

درمان‌های رایج تشنج در کودکان و نحوه مصرف داروها

درمان تشنج کودکان معمولاً با داروهای ضد تشنج انجام می‌شود. هدف اصلی، کنترل تشنجهای با حداقل عوارض جانبی است. پزشک با توجه به نوع تشنج، سن کودک و شرایط فردی، درمان مناسب را تجویز می‌کند.

پیگیری و ارزیابی درمان

- جلسات منظم پیگیری با پزشک برای ارزیابی اثربخشی درمان ضروری است
- یادداشت کردن زمان، مدت و ویژگی‌های هر تشنج به پزشک در تنظیم دقیق درمان کمک می‌کند
- آزمایش‌های خونی دوره‌ای برای بررسی سطح دارو و عملکرد کبد و کلیه توصیه می‌شود
- در برخی موارد نوار مغزی (EEG) دوره‌ای برای ارزیابی فعالیت الکتریکی مغز انجام می‌شود

اصول مصرف داروهای ضد تشنج

- داروها باید دقیقاً طبق دستور پزشک و در زمان‌های مشخص مصرف شوند
- هرگز بدون مشورت با پزشک دوز دارو را تغییر ندهید یا مصرف آن را قطع نکنید
- در صورت فراموش کردن یک دوز، به محض یادآوری آن را مصرف کنید (مگر اینکه نزدیک زمان دوز بعدی باشد)
- داروها را دور از دسترس کودکان و در دمای مناسب نگهداری کنید
- همیشه ذخیره کافی از داروها داشته باشید و قبل از اتمام آن را تهیه کنید

عوارض جانبی احتمالی داروها

عوارض شایع و خفیف

خواب‌آلودگی، سرگیجه، تغییرات خلقی، خستگی، مشکلات گوارشی، تغییرات اشتها

عوارض نیازمند توجه پزشک

راش پوستی، مشکلات بینایی، تب، کبودی یا خونریزی غیرعادی، زردی پوست یا چشم‌ها، تغییرات شدید رفتاری

بسیاری از کودکان با درمان مناسب می‌توانند کنترل کامل تشنج را تجربه کنند. در برخی موارد، پس از یک دوره بدون تشنج (معمولاً ۲-۵ سال)، پزشک ممکن است قطع تدریجی دارو را تحت نظارت دقیق پیشنهاد دهد.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

تأثیرات تشنج بر زندگی روزمره کودک و مدیریت آن



اگرچه تشنج می‌تواند چالش‌هایی در زندگی روزمره کودک ایجاد کند، اما با مدیریت مناسب، اکثر کودکان مبتلا به تشنج می‌توانند زندگی فعال و طبیعی داشته باشند. آگاهی از تأثیرات احتمالی تشنج و راهکارهای مدیریت آن‌ها به خانواده‌ها کمک می‌کند تا محیطی حمایتی و ایمن برای کودک فراهم کنند.

1

مدرسه و تحصیلی

معلمان را از وضعیت کودک آگاه کنید. برنامه مدیریت تشنج در مدرسه تهیه کنید. در صورت نیاز خدمات آموزشی ویژه درخواست کنید. با مشکلات یادگیری احتمالی صبورانه برخورد کنید.

2

فعالیت‌های فیزیکی

کودک را به انجام ورزش و فعالیت‌های بدنی مناسب تشویق کنید. شنا فقط با نظارت نزدیک انجام شود. مربیان را از وضعیت کودک آگاه کنید. تجهیزات ایمنی مناسب فراهم کنید.

3

روابط اجتماعی

به کودک کمک کنید تا با اعتماد به نفس درباره تشنج خود با دوستان صحبت کند. با انگ و تبعیض احتمالی مقابله کنید. گروه‌های حمایتی برای کودکان مبتلا به تشنج را بشناسید.

توصیه‌های مهم برای زندگی روزمره

- **خواب کافی:** خواب منظم و کافی برای کاهش احتمال تشنج بسیار مهم است. برنامه خواب منظمی برای کودک ایجاد کنید.
- **تغذیه مناسب:** وعده‌های غذایی منظم برای جلوگیری از افت قند خون مهم است. از مصرف زیاد کافئین خودداری کنید.
- **مدیریت استرس:** تکنیک‌های آرام‌سازی مانند تنفس عمیق، یوگای کودکان یا قصه‌گویی آرامش‌بخش را آموزش دهید.
- **داشتن دستبند پزشکی:** استفاده از دستبند پزشکی برای کودکان بزرگ‌تر که گاهی دور از خانواده هستند، می‌تواند در مواقع اضطراری مفید باشد.

❗ با کودک خود درباره تشنج به شیوه‌ای متناسب با سن او صحبت کنید. اطمینان دهید که تشنج نشانه بیماری خطرناک یا عجیبی نیست و با مراقبت مناسب می‌تواند زندگی طبیعی و شادی داشته باشد.

پاسخ به سؤالات متداول والدین درباره تشنج کودکان

در این بخش به پرسش‌های رایجی که والدین کودکان مبتلا به تشنج با آن مواجه می‌شوند، پاسخ می‌دهیم. این اطلاعات برای درک بهتر وضعیت کودک و مدیریت مؤثر آن کمک‌کننده است.

آیا کودکم می‌تواند از تشنج "بیرون بیاید"؟

بسیاری از کودکان با درمان مناسب می‌توانند کنترل خوبی روی تشنجهای داشته باشند. حدود ۷۰٪ کودکان مبتلا به صرع با داروی مناسب، بدون تشنج می‌شوند. در برخی انواع صرع کودکان، تشنجهای با رسیدن به سنین نوجوانی بهبود می‌یابند و امکان قطع تدریجی دارو وجود دارد.

آیا تشنج نشانه صرع است؟

نه همیشه. تشنج صرع معمولاً پس از دو یا چند حمله تشنجی بدون علت مشخص (مانند تب بالا) داده می‌شود. یک تشنج منفرد الزاماً به معنای ابتلا به صرع نیست. تب بالا، ضربه به سر، عفونت‌ها یا اختلالات متابولیک می‌توانند باعث تشنج شوند.

آیا داروهای ضد تشنج عوارض طولانی‌مدت دارند؟

اکثر کودکان داروهای ضد تشنج را به خوبی تحمل می‌کنند. عوارض جانبی معمولاً خفیف هستند و با تنظیم دوز یا تغییر دارو بهبود می‌یابند. پزشک شما با بررسی‌های منظم، عملکرد کبد، کلیه و سایر عوارض احتمالی را کنترل می‌کند. مزایای کنترل تشنج معمولاً بیشتر از خطرات عوارض دارویی است.

آیا تشنج به مغز کودک آسیب می‌زند؟

اکثر تشنجهای کوتاه‌مدت (کمتر از ۵ دقیقه) آسیب دائمی به مغز وارد نمی‌کنند. تشنجهای طولانی‌مدت و مکرر که کنترل نشوند (وضعیت صرعی) می‌توانند خطرناک باشند. بهترین محافظت از مغز کودک، مدیریت مؤثر تشنج از طریق مصرف منظم داروها و پیگیری توصیه‌های پزشک است.

چه زمانی باید مجدداً به پزشک مراجعه کنیم؟

- تغییر در الگوی تشنج (افزایش تعداد، مدت یا شدت)
- بروز عوارض جانبی داروها
- تغییرات در رفتار، خلق‌وخو یا عملکرد تحصیلی کودک
- مشکلات جدید در توجه، حافظه یا یادگیری

