



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

معاونت درمان - مدیریت امور پرستاری

(بیمارستان سینا)

صرع و تشنج چیست؟



صرع، بیماری است که با تشنجات مکرر در یک دوره زمانی خود را نشان می دهد.

تشنج، حمله ناگهانی در فعالیت الکتریکی مغز است که باعث کاهش هوشیاری، حرکات مکرر و انقباضات عضلانی می شود. تشنج، یک جرقه الکتریکی مانند برق آسمان ایجاد می کند که بسته به محل جرقه، علائمی را نشان می دهد.

اگر ۲ تا ۳ تشنج رخ بدهد، پزشک احتمال صرع را مطرح می کند.

پزشک چگونه صرع را تشخیص می دهد؟

در صورت وجود علائم تشنج، پزشک با انجام نوار مغز (EEG) که فعالیت الکتریکی مغز را ثبت می کند، صرع یا تشنج را تشخیص می دهد.

علل تشنج کدامند؟

❖ نرسیدن طولانی مدت اکسیژن به مغز

❖ صدمه به مغز جنین هنگام زایمان و یا دوره جنینی در رحم مادر

❖ کاهش قند خون طول کشیده

❖ کاهش کلسیم یا سدیم خون

❖ تومورهای مغزی

❖ سکته های مغزی

❖ ضرباتی که باعث آسیب مغز می شوند.

❖ بیماریهای صرعی ژنتیکی و ارثی

اورا یا هشدار چیست؟ گاهی با ایجاد علامتی خاص، پی می برید که تا چند لحظه دیگر تشنج خواهید کرد. مانند

احساس دلشوره یا دیدن هاله رنگی یا حس بوی خاص. این علائم هشدار یا **اورا** نام دارند و شما با دیدن این علائم باید بلافاصله خود را به یک مکان امن رسانده و در حالت درازکش قرار گیرید تا تشنج تمام شود.

بعضی از عوامل آغازگر تشنج هستند مثلاً در بعضی افراد حساس به نور، عوامل آغازگر تشنج شامل نورهای چشمک زن، دیدن درخشش پرتوهای نور از لابلای شاخه های درخت، تماشای برفک تلویزیون، و... می تواند باعث بروز حملات تشنجی شود. برای رفع این مشکلات باید :

➤ هنگام تماشای تلویزیون برای کاهش تحریکات نوری از یک چراغ روشنایی سقفی استفاده کنید.

➤ نزدیک تلویزیون ننشینید.

➤ از تماشای طولانی مدت تلویزیون و صفحه کامپیوتر پرهیز کنید.

درمان صرع:

صرع با دارو کنترل و درمان می شود. پزشک نوع و مقدار دارو را با توجه به سن شما و نوع تشنج، تعیین می کند.

زمانی که برای شما دارویی تجویز شده است، از قطع خودسرانه دارو خودداری کنید. علت کنترل نشدن حملات

تشنجی، معمولاً درمان نادرست و یا مصرف نامرتب داروهاست.

اقدامات حمایتی:

به اطرافیان خود یاد بدهید که هنگامی که شما را در حال تشنج دیدند چه باید بکنند:

+ آرامش خود را حفظ کنید و نگران نشوید.

+ بیمار را از مکانها و اشیاء خطرناک دور کنید و از وارد شدن ضربه به سر جلوگیری کنید.

+ اگر بیمار زبان خود را گاز می گیرد، یک پارچه را چند تا کرده و در دهان او قرار دهید.

+ سر بیمار را به یک طرف بچرخانید تا تنفس او راحت تر صورت گیرد. و ترشحات بزاقی از دهان وی خارج شود.

+ لباس بیمار را آزاد کنید. و از وارد شدن صدمه به او جلوگیری کنید.

چه کارهایی نباید انجام دهید؟

+ سعی نکنید حرکات فرد در حال تشنج را مهار کنید.

+ هرگز چیزی در دهان فرد در حال تشنج وارد نکنید.

+ از قرار دادن انگشت بین دندانهای بیمار جداً خودداری کنید.

+ از ریختن آب روی شخص، ریختن چیزی در دهانش و گرفتن دست و پای او خودداری کنید.

در موارد زیر سریع به پزشک اطلاع دهید:

+ اگر صرع مداوم یا پایدار باشد. یعنی بدون اینکه بیمار هوشیاری خود را به دست آورد مجدداً تشنج کند و یا اینکه

تشنج بیمار بیش از ۵ دقیقه طول بکشد.

+ اگر حین حمله تشنج، ضربه به سر بیمار وارد شده است یا استفراغهای مکرر دارد و هوشیاری بیمار به حالت عادی

برنگردد.

+ اگر حین شنا دچار حمله شده و احتمالاً مقدار زیادی آب بلعیده است.

+ در صورت بروز خونریزی در اثر ضربه ای که حین تشنج به قسمتهای مختلف بدن وارد می شود.

✚ اگر اشتباهاً وعده های دارو را کمتر یا زیادتر از مقدار توصیه شده استفاده کرده باشد.

آیا می توان از حملات صرع پیشگیری کرد؟

برای پیشگیری از تشنج،

- (۱) رژیم غذایی سالم و منظم داشته باشید.
- (۲) خواب و استراحت کافی و منظم و حداقل ۸ ساعت خواب شب داشته باشید و از خواب بعد از ظهر پرهیزید.
- (۳) تا حد امکان از استرس خودداری کنید.
- (۴) با بروز اولین علائم تب از داروی پائین آورنده تب استفاده کنید و به پزشک مراجعه کنید.
- (۵) هر فرد مبتلا به صرع، باید در مورد رانندگی با پزشک متخصص مشورت کند و اگر منعی وجود دارد از وسایل نقلیه عمومی استفاده کند.

به این نکات توجه کنید:

- داروها را منظم مصرف کنید. و از قطع خودسرانه دارو پرهیز کنید.
- اغلب افراد مصروع می توانند ازدواج کنند و دوران بارداری طبیعی و فرزندان سالمی داشته باشند.
- بعضی از ورزشها مثل شنا و دوچرخه سواری را هرگز به تنهایی انجام ندهید.
- هنگام ورزشهایی مانند دوچرخه سواری، اسکیت یا موتور سواری حتماً کلاه ایمنی بر سر بگذارید.
- از انجام ورزشهایی که در ارتفاع یا با فاصله از زمین انجام می شود، و یا فعالیتهای رزمی که امکان ضربه به سر دارد، پرهیز کنید.
- شنا در استخر تنها در مواردی که صرع کنترل شده باشد، (الزاماً تحت نظر نجات غریق) مجاز است.

شنا در دریا حتی در موارد صرع

کنترل شده ممنوع است.