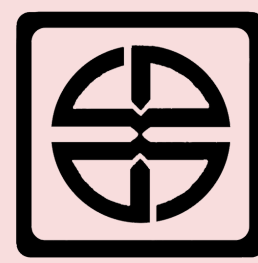




دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی

نیاز های آموزشی، اولویت بندی، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار ۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت



نیازهای آموزشی در بیماری که تشنج کرده است

بیمار باید علایم و علل تشنج را بداند.

بیمار باید اقدام صحیح در هنگام بروز تشنج را بداند.

بیمار باید روش مصرف صحیح و به موقع داروها، اثرات و عوارض قطع ناگهانی دارو هارا بداند.

بیمار باید اجتناب از کارهای حساس مثل شنا کردن به تنهایی را بداند.

بیمار باید داشتن خواب کافی و پیشگیری از تب و خستگی را بداند.

بهتر است بیمار رژیم غذایی مناسب و پرهیز از گرسنگی را بداند.

بهتر است بیمار اجتناب از رانندگی تا زمانی که پزشک توصیه کرده است را بداند.

بیمار باید روش های، پیشگیری از سقوط، رعایت نکات ایمنی بیمار (بالا بودن نرده تخت) و میزان فعالیت و تحرک را بداند.

بیمار باید علایم هشداردهنده (تب، اشکال در راه رفتن، سرگیجه، خواب آلودگی، سستی و بی حالی، خواب نامناسب، اختلال بینایی) و مراجعه به پزشک را بداند.

تشنج چیست؟

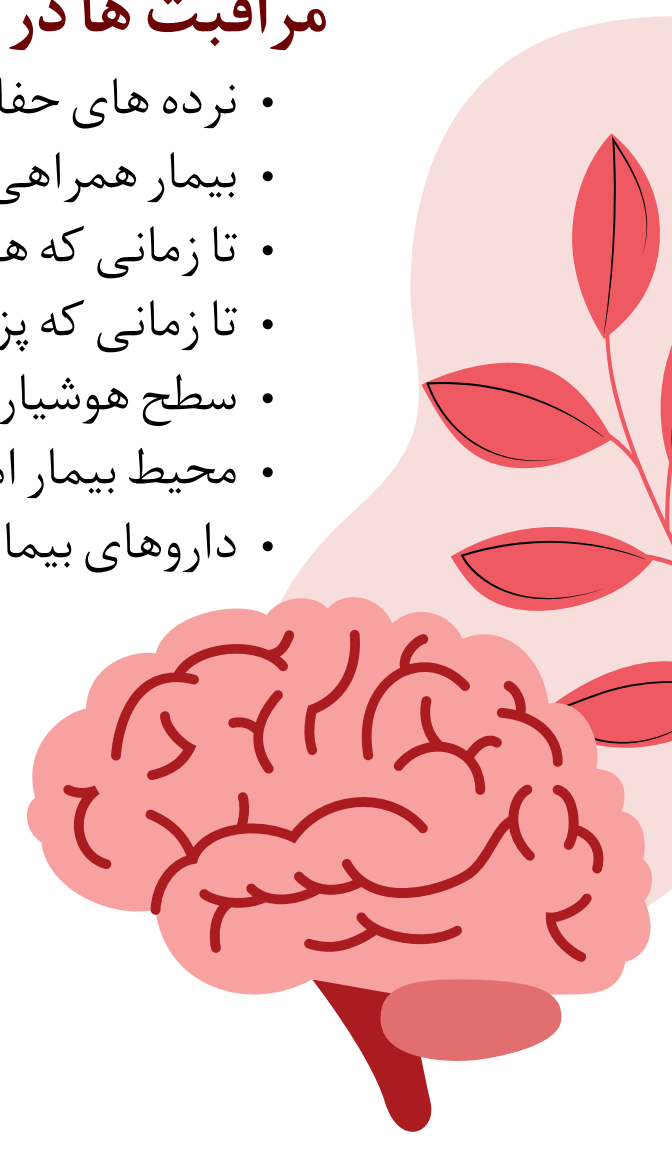
اختلالی موقتی در مغز، که این اختلال دو خصوصیت دارد:
اول اینکه به صورت ناگهانی آغاز می شود و دوم اینکه غیر ارادی و غیر قابل کنترل است.

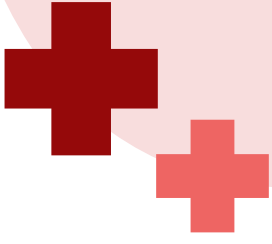
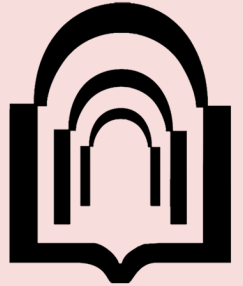
علایم بیماری :

- فرد دچار اختلال هوشیاری می شود. (اطرافیان را نشناسد، متوجه زمان و مکان نباشد، به صدا زدن پاسخ ندهد یا بیهوش روی زمین بیفتد).
- حرکاتی غیر ارادی در اعضای بدن بیمار ظاهر می شود که ممکن است قسمتی از بدن یا تمام اعضا را درگیر کند.
- ممکن است بیمار به شدت دست و پا بزند، روی زمین بیافتد، سر و چشم های بیمار به یک طرف بچرخد یا اینکه فقط یک دست یا یک پای بیمار دچار حرکات تکان دهنده شدید شود و این حالت چند ثانیه تا چند دقیقه طول بکشد که معمولا کمتر از ۱۰ دقیقه می باشد.
- ممکن است بیمار در زمان حمله، کنترل ادرار خود را از دست بدهد.
- گاهی بیمار به صورت ناگهانی رفتاری غیرعادی نشان می دهد. مثال بدون آن که متوجه باشد شروع به دویدن می کند.
- ممکن است برای چند لحظه به نقطه ای خیره شده و در این مدت متوجه اطراف نباشد.

مراقبت ها در هنگام بستری :

- نرده های حفاظ تخت را بالا قرار دهید تا از سقوط پیشگیری نماید.
- بیمار همراهی داشته باشد.
- تا زمانی که هوشیاری نیست از راه دهان هیچ چیزی به او داده نشود.
- تا زمانی که پزشک اجازه نداده است از تخت خارج نشود.
- سطح هوشیاری بیمار مرتب کنترل گردد.
- محیط بیمار امن باشد.
- داروهای بیمار منظم داده شود.





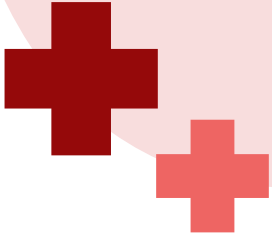
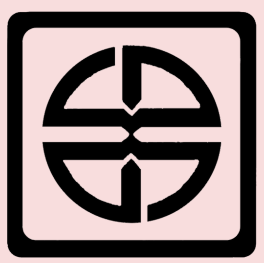
آموزش ها در زمان ترخیص :

- اگر بیمار شما مبتلا به حملات تشنج یا صرع می شود به این نکات توجه کنید:
- نترسید! داد و فریاد راه نیندازید و با خونسردی به فردی که دچار حمله صرع شده، نزدیک شوید.
 - اشیای خطرناک را از دسترس او دور کنید.
 - یقه لباسش را باز کنید تا گردنش آزاد شود. سپس سر یا شانه او را در صورت امکان به یک طرف بچرخانید.
 - از ریختن آب بر روی صورت بیمار یا گرفتن دست و پای او در هنگام تشنج خودداری کنید.
 - اگر حمله بیمار در مدتی کوتاه تر از ۵ دقیقه به پایان رسید، مدتی او را به حال خودش بگذارید و بعد به او بگویید که احتمالا علت تشنجش درست نصر ف نکردن داروهایش است و بهتر است که با پزشکش تماس بگیرد.
 - اما اگر حمله بیش از ۵ دقیقه طول کشید یا دو مرتبه پشت سر هم تکرار شد (به شرط اینکه در فاصله این دو تشنج بیمار به هوش نیاید)، ممکن است صرع بیمار از نوع مداوم باشد که معمولا خطرناک تر است و در این مواقع باید فوراً بیمار را به پزشک رساند.
 - اما اگر تشنج فرد همراه با تب بود، به احتمال خیلی زیاد، دلیل تشنج صرع نیست اما حتماً باید تب فرد را با پاشویه پایین آورد و هرچه سریعتر او را به پزشک رساند.

نکات اگر دچار صرع هستید و هنوز کاملاً کنترل نشده است موارد زیر را رعایت کنید :

- سیگار نکشید! به ویژه وقتی تنهائید، از کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی مثل قلیان و پپ خودداری کنید.
- سطح خانه را با پوشش نرم و ضخیم بپوشانید و از لیز و صیقلی کردن اتاق ها خودداری کنید.
- انجام کار با وسایل تیز، مانند خرد کردن سبزی و اتو کشیدن را تا حد امکان در حالت نشسته و شرایطی ایمن انجام دهید.
- در آشپزخانه تا حد امکان از وسایل نشکن و غیر چینی استفاده کنید و وسایل نوک تیز مثل چاقو و چنگال را رو به پایین در ظرفشویی قرار دهید.
- وقتی در منزل تنها هستید، از دوش گرفتن یا حمام رفتن پرهیز کنید. در حمام را تا حد امکان نیمه باز بگذارید و سطح حمام را برای جلوگیری از لیز خوردن با پوشش پلاستیکی مناسب بپوشانید.
- هنگام تماشای تلویزیون، خیلی نزدیک به آن ننشینید و اگر مجبورید برای مدت طولانی از کامپیوتر استفاده کنید، دوره های متناوب استراحت توصیه می شود.
- در اتاق نشیمن، تا حد امکان از دکوراسیون های شکستنی استفاده نکنید و ضمناً به جای چراغ های رومیزی و چراغ های در دسترس از چراغ های سقفی استفاده کنید.
- مصرف داروهایتان باید همیشه مرتب و منظم باشد و حتی یک بار و یک روز هم نباید داروهایتان قطع شود.
- درمان بیماریتان را هر چه زودتر شروع کنید.
- مقدار و دفعات مصرف دارو باید کافی و حتماً زیر نظر پزشک باشد.
- با معاینات مکرر و آزمایش های دوره ای از بروز عوارض دارویی جلوگیری کنید.
- تغذیه مناسب، استراحت، ورزش های مناسب، مراقبت از لثه ها و مسواک را فراموش نکنید.
- داروی ضد صرع فنی توپین در نیمی از موارد باعث تورم و افزایش حجم لثه می شود. بهتر است پیش از شروع مصرف این دارو به دندان پزشکتان نیز اطلاع بدهید و از او بخواهید شما را تحت عمل جرم گیری قرار دهد و آموزش های بهداشتی لازم را نیز به شما ارائه دهد.
- اگر پس از مصرف دارو به ناراحتی لثه دچار شدید، به پزشکتان اطلاع بدهید تا در صورت امکان دارویتان را تعویض کند. به هر حال، تحت هیچ عنوان نباید از رعایت بهداشت دهان و دندانان غفلت کنید چرا که خود مسواک نزدن، عوارض بدتری به همراه دارد.
- به علت تداخل دارویی داروهای ضدصرع، حتماً به دیگر پزشکان خود در صورت تجویز دارو برای سایر بیماری هایتان اطلاع دهید.
- تایکسال از رانندگی خودداری کنید.





باید ها و نباید های تشنج

باید ها	نباید ها
بالشی زیر فردی که در حال تشنج است، بگذارید و اشیای تیز و خطرناک را از مجاورتش دور کنید.	نترسید و داد و فریاد راه نیاندازید.
در صورت امکان، به آرامی او را به یکی از پهلوها بچرخانید.	دست و پای او را نگیرید.
مدت زمان تشنج او را محاسبه کنید.	تلاش نکنید چیزی که چیزی بین دندان هایش بگذارید.
کنارش بمانید و به آرامی با او صحبت کنید و منتظر شوید تا تشنجش تمام شود.	اگر تشنج بیشتر از ۵ دقیقه طول کشید یا صورت او کبود شد، به جای انجام هر حرکت خودسرانه ای، با اورژانس تماس بگیرید.

توصیه های ضد صرع در ساعت خواب :



- از خوابیدن در زیر کرسی خودداری کنید.
- مناسب ترین تخت خواب برای بیماران مبتلا به صرع، تختی است که راحت، بزرگ، نرم و کوتاه باشد.
- از قرار دادن وسایل خطرناک و سوزاننده مثل چراغ خواب و شمع در کنار تخت خوابتان خودداری کنید.
- وجود فرش در کنار تخت تا در صورت زمین خوردن، سر فرد با زمین برخورد نکند.



توصیه های ضد صرع در حیاط خانه :

- اگر در حیاط خانه تان استخر شنا دارید، حتما آن را حفاظ دار کنید و هرگز به تنهایی اقدام به شنا نکنید.
- فرش کردن ایوان ها، پاسیو ها و پلکان ها توصیه می شود.
- در صورتی که حملات مکرر، منجر به افتادن در محیط های فرش نشده حیاط، شده است؛ توصیه می شود که از کلاه ایمنی استفاده کنید.
- وقتی قصد انتخاب خانه دارید، بهتر است حتما به هم سطح بودن در ورودی و حیاط خانه توجه داشته باشید.

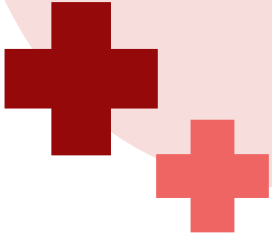
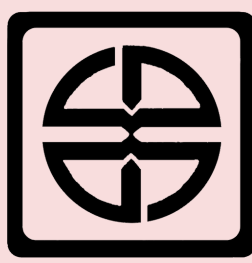
توصیه های ضد صرع در حمام :

- محیط داخلی حمام را از وسایل شیشه ای و شکستنی خالی کنید.
- سطح حمامتان تا حد امکان نباید لیز و صیقلی باشد. برای این منظور، بهتر است سطح حمام را با یک پوشش پلاستیکی مناسب بپوشانید.
- در حمام را قفل نکنید. بهتر است موقعی که حمام می گیرید، در حمام را نیمه باز بگذارید و یا اینکه لولاهای در به سمت بیرون باشد.
- وقتی در منزل تنها هستید، بهتر است که از دوش گرفتن و حمام کردن خودداری کنید.
- هنگام شستشو در حمام، ترجیحا بنشینید و آب را داخل لگن یا وان تا نیمه پر کنید و در دسترس قرار دهید.

توصیه های ضد صرع در تلویزیون و رایانه :

- هنگام تماشای تلویزیون، نزدیک به آن ننشینید.
- تلویزیون مورد استفاده تان باید در شرایط مطلوب و درستی باشد. مثال اگر برفک دارد، باید زودتر درستش کنید.
- تماشای تلویزیون برفکی به خصوص برای مبتلایان به صرع حساس به نور، بسیار خطرناک است.
- یک چراغ روشنایی برای کاهش تحریک نوریتان مورد نیاز است. این چراغ باید تا حد امکان سقفی باشد و در پشت سرتان نصب شده باشد.
- از بازی های رایانه ای تا حد امکان پرهیز کنید و در مواقعی که مجبورید برای یک مدت طولانی از کامپیوتر استفاده کنید، استراحت های متعدد در بین کار را از یاد نبرید.





توصیه های ضد صرع در ورزش :

- اگر سراغ ورزش هایی نظیر ژیمناستیک، اسب سواری، اسکی و دوچرخه سواری می روید، کلاه ایمنی را فراموش نکنید.
- بوکس، پرتاب دیسک، پرتاب چکش و پرواز با کایت را نباید به تنهایی انجام دهید. برای انجام چنین ورزش هایی، حداقل باید یک سال از آخرین حمله تان گذشته باشد.
- بیشترین احتیاط را باید موقع شنا کردن، انجام بدهید. ترجیحا از شنا در دریاچه و دریا و آب بسیار سرد و یا بسیار گرم بپرهیزید و در صورت لزوم هم با فردی که در شنا و نجات غریق مهارت دارد، همراه شوید.

توصیه های ضد صرع در بارداری :

- خانم های مبتلا به صرع در سن بارداری باید اطلاعات کافی در خصوص خطرات حمله صرع و قطع دارو داشته باشند. هر گونه کاهش یا قطع خودسرانه دارو در طول بارداری، خطر تشنج و متعاقبا سقط جنین را به مراتب افزایش می دهد.
- با ایجاد هماهنگی بین پزشک متخصص اعصاب و پزشک متخصص زنان و زایمانتان می توانید برنامه درمانی منظم و متعادلی برای خودتان تدارک ببینید.
- سطح خونی دارو باید تا ۸ هفته پس از زایمان کنترل شود چرا که خطر افزایش سطح خونی دارو و مسمومیت وجود دارد.
- خانم هایی که از داروهای فنیتوئین، فنوباربیتال و پیریمیدون استفاده میکنند، باید برای جلوگیری از خطر خونریزی در ماه آخر بارداری، زیر نظر پزشک، ویتامین k تزریق کنند.
- خانم های مبتلا به صرع، در صورت رعایت نکات پزشکی، می توانند مانند خانم های دیگر به راحتی ازدواج کنند، باردار شوند و بچه های سالم به دنیا بیاورند.

چند نمونه از تشخیص های پرستاری بیماران تشنج

کاهش سطح هوشیاری	احتمال بروز صدمه و تروما
ترس ناشی از احتمال تشنج	الگوی نامناسب و غیر موثر تنفسی
کمبود آگاهی	اختلال در تبادلات گازی

منابع :

- Nanda nursing diagnoses 2021-2023
- Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018
- <https://familydoctor.org>
- راهنمای بالینی پرستاری مبتنی بر شواهد
- کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار بخش های داخلی و سی سی یو