



# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

## صرع و تشنج

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **صرع و تشنج** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ چند ساعت بعد از وقوع تشنج طبق دستور پزشک ناشتا باشید و در صورت اجازه پرستار ابتدا رژیم مایعات را شروع کنید.

✓ از خوردن و آشامیدن زیاد پرهیز کنید.

✓ از خوردن چای، قهوه و مواد کافئین دار اجتناب کنید.

### ❖ فعالیت

✓ در صورتی که میتوانید همه اعضای خود را حرکت دهید و احساس ضعف ندارید میتوانید فعالیتهای طبیعی خود را داشته باشید ولی بایستی با کمک تیم مراقبتی از تخت خارج شوید.

✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون درعروق پاها پیشگیری شود.

### ❖ مراقبت

✓ در حین بستری برای شما (EEG) نوار مغز انجام خواهد شد

✓ به صورت دوره‌های تستهای خونی از شما گرفته میشود.

✓ در صورت بروز علائمی مانند: یک احساس عجیب و غریب، یک بو یا مزه خاص سریعاً به پرستار اطلاع دهید.

✓ در صورت داشتن سردرد و حالت گیجی و منگی و احساس ضعف در اندامها به پرستار اطلاع دهید.

✓ در صورت داشتن احساس غیر طبیعی و نا آرامیان را به پزشک اطلاع دهید.

✓ نرده‌های محافظ کنار تخت را بالا بکشید.

✓ در صورت ترک بخش حتماً پرستار را در جریان امر قرار دهید.

### ❖ دارو

✓ داروهای ضد تشنج طبق دستور پزشک در فواصل وساعات مشخص توسط پرستار تجویز میشود.

✓ در صورت بروز علائمی مانند: پوسته پوسته شدن و کهیر بعد از مصرف دارو سریعاً آنها را به پزشک خود اطلاع داده شود.



## دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

### صرع و تشنج

#### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ مصرف غذاهای غنی از ویتامین D مثل شیر و لبنیات را افزایش دهید (پیروی از یک رژیم کتوژنیک در کودکان توصیه میشود.)
- ✓ از رژیم سبزیجات و میوه های تازه و حبوبات استفاده کنید، پیروی از یک رژیم کتوژنیک در کودکان توصیه میشود
- ✓ در صورتی که داروها باعث حالت تهوع میشوند از مصرف غذاهای بودار و سرخ کرده خودداری کنید.
- ✓ برای پیشگیری از افت قند خون (که یکی از عوامل خطرناک تشنج است) وعده های غذایی منظم داشته باشید و از میان وعده های کوچک استفاده کنید.
- ✓ از خوردن چای، قهوه و مواد کافئین دار اجتناب کنید.

#### ❖ فعالیت

- ✓ از استرس، عصبانیت، فعالیت بدنی بیش از اندازه و انجام فعالیتهای سنگین به خصوص در گرما اجتناب کنید.
- ✓ از ورزشهای سنگین به خصوص ورزشهایی که در هنگام حمله خطرناک هستند مانند: شنا، کوهنوردی، غواصی، ماشین سواری، موتور سواری، دوچرخه سواری و ... اجتناب کرده در صورت تمایل به انجام آنها و نکات ایمنی مرتبط با آنها را یاد بگیرید و انجام دهید.
- ✓ برای ورزش کردن یک فضای امن را انتخاب کنید. در جاهای لغزنده و کم نور که کار در آن فضا با خطراتی همراه است ورزش نکنید.
- ✓ حد اقل 6 الی 8 ساعت در شبانه روز استراحت کنید.

#### ❖ مراقبت

- ✓ از استرسهای عاطفی اجتناب کنید.
- ✓ از مصرف نوشابه های الکلی خودداری کنید چون الکل میتواند روی داروها اثر بگذارد.
- ✓ از استعمال دخانیات خودداری کنید.
- ✓ عوامل ایجاد حمله را شناسایی و از آنها اجتناب کنید (مانند نور شدید لامپ، مانیتور کامپیوتر، تلویزیون یا سروصدای زیاد)
- ✓ به یاد داشته باشید تب و عفونت میتوانند باعث بروز تشنج شوند (هرچند تب و تشنج بیشتر در کودکان ملاحظه میشود)
- ✓ سعی کنید بیشتر در دید باشید و هنگام حمام کردن افراد خانواده را در جریان قرار دهید و به تنهایی شنا نکنید.
- ✓ کارت شناسایی پزشکی برای مواقع ضروری به همراه داشته باشید.



## ❖ دارو

- ✓ هرگز داروهایتان را بدون دستور پزشک قطع نکنید.
  - ✓ اندازه گیری غلظت داروها در خون را طبق دستور پزشک (به صورت دوره ای) انجام دهید.  
در صورت مصرف داروهای ضد تشنج:
  - ✓ بهداشت دهان ولته رعایت شود و به طور دوره ای توسط دندانپزشک ویزیت شوید.
  - ✓ در هنگام مصرف دارو از انجام کارهایی که نیاز به هوشیاری کامل دارد اجتناب کنید.
  - ✓ قبل از هر نوع جراحی پزشک را مطلع کنید.
  - ✓ در صورت اختلال در عادت ماهانه با پزشک معالج مشورت کنید.
  - ✓ در صورتی که باردار هستید به پزشک معالج اطلاع دهید.
  - ✓ بدون اجازه پزشک داروهای گیاهی، محرکها و خواب آور مصرف نکنید و داروهایتان را هر روز به صورت مرتب مصرف کنید.
  - ✓ در صورت بروز تب آن را سریعاً درمان کنید:
  - ✓ بزرگسالان: استامینوفن بخورید و کمپرس سرد بگذارید.
  - ✓ اطفال: با اجازه پزشک استامینوفن و یا ایبو پروفن مصرف کنند، و مایعات فراوان بنوشند، از پوشاندن لباس زیاد به کودک خودداری کنید.
- ## ❖ زمان مراجعه بعدی
- ✓ در صورت علائم تب، گلودرد، خونریزی زیر پوستی و خون مردگی خود به خودی و سایر علائم جدید به پزشک مراجعه کنید.
  - ✓ اگر تشنج بیش از 5-3 دقیقه طول کشید با مرکز فوریت‌های پزشکی (115) تماس بگیرید.
  - ✓ به طور منظم جهت کنترل بیماری و تنظیم میزان داروها به پزشک معالج مراجعه نمایید.

## واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رازی شاهیندر