

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 در عروق پاها پیشگیری شود.

❖ مراقبت

- ✓ در حین بستری برای شما EEG (نوار مغز) انجام خواهد شد.
- ✓ به صورت دوره‌ای 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 آرامی آن 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 و ساعات 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 میوه‌های تازه و حبوبات استفاده کنید. (پیروی از یک رژیم کتوژنیک در کودکان توصیه می‌شود)
- ✓ در صورتی که داروها باعث تهوع می‌شوند از مصرف غذاهای بودار و سرخ کرده خودداری کنید.
- ✓ برای پیشگیری از افت قند خون (که یکی از عوامل خطرناک تشنج است) وعده‌های غذایی منظم داشته باشید و از میان وعده‌های 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 خطر ناک 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 ۶ الی ۸ ساعت در شبانه روز استراحت کنید.

❖ مراقبت

- ✓ از استرس‌های عاطفی اجتناب کنید.
- ✓ از مصرف نوشابه‌های 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 بدهید 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 و لثه 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 خونمردگی خود به خودی و سایر علائم جدید به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ اگر تشنج بیش از ۵-۳ دقیقه طول کشید با مرکز فوریت‌های پزشکی (۱۱۵) تماس بگیرید.
- ✓ به طور منظم جهت کنترل بیماری و تنظیم میزان داروها به پزشک معالج مراجعه نمایید.