

تشنج چیست؟

تشنج یک فعالیت الکتریکی غیر طبیعی در مغز شما است. انواع مختلف تشنج وجود دارد. بعضی از آنها ممکن است باعث شود دست و پایتان به طور غیرقابل کنترل لرزیده و برخی دیگر باعث شود شما به فضا خیره شوید و به دیگران پاسخ ندهید. بیشتر تشنج ها فقط برای مدت کوتاهی ، از چند ثانیه تا چند دقیقه طول می کشد.

شایعترین علت تشنج صرع است. از دیگر دلایل تشنج می توان به آسیب به سر ، الکل یا مواد مخدر ، تب شدید ، تومور مغزی یا عفونت اشاره کرد. بسیاری از تشنج ها علت مشخصی ندارند.

چگونه مراقب بهداشتی من از تشنج مطلع خواهد شد؟

پزشک شما درباره سلامتی شما چند سوال می پرسد و شما را چکاپ کند. او همچنین ممکن است شما را برای آزمایش های ویژه مانند الکتروانسفالوگرام (EEG) بفرستد. این تست بدون ایجاد درد ، فعالیت الکتریکی مغز را ثبت می کند و می تواند به او کمک کند تا متوجه شود که شما چه نوع تشنجی دارید. برای تشخیص امواج مغزی ، تکه های مخصوص چسبنده (الکتروود) روی سر شما گذاشته می شود که توسط دستگاه EEG ضبط می شوند. الکتروودها هیچ الکتریسیته ای به سر شما نمی رسانند.

آزمایشات دیگری که ممکن است مورد استفاده قرار گیرد شامل نظارت بر EEG تصویری (که شامل فیلمبرداری از شما در طی EEG ، معمولاً طی چند ساعت در بیمارستان) و آزمایشات ویژه سر شما ، مانند اسکن توموگرافی کامپیوتری (اسکن CT یا "CAT" نیز نامیده می شود) (یا تصویربرداری تشدید مغناطیسی (MRI))

چگونه تشنج من درمان می شود؟

دارو می تواند اکثر تشنج ها را کنترل کند. داروی مناسب با دوز مناسب از تشنج در بیشتر افراد جلوگیری کرده و به آنها امکان می دهد زندگی طبیعی داشته باشند. پزشک شما براساس سن و سابقه سلامتی ، تعداد دفعات تشنج و شدت آن دارو تجویز می کند. این داروها ممکن است در ابتدا احساس خستگی یا سرگیجه ایجاد کرده و باعث مشکلات بینایی شوند. (در صورت برطرف نشدن این مشکلات ، به پزشک خود اطلاع دهید).

پزشک شما پاسخ شما به دارو را کنترل کرده و در صورت نیاز تغییراتی را ایجاد می کند. اگر داروی ضد صرع مصرف می کنید ، بدون اجازه پزشک معالج ، مصرف آن را قطع نکنید در غیر اینصورت ممکن است تشنج بیشتری داشته باشید.

اگر داروها تشنج شما را کنترل نکنند ، پزشک شما ممکن است جراحی یا قرار دادن دستگاه کوچکی به نام محرک عصب واگ را توصیه کند. محرک عصب واگ در زیر پوست نزدیک استخوان یقه شما کاشته می شود و دارای یک سیم است که به عصب واگ در گردن شما متصل می شود. پزشک شما دستگاه را برنامه ریزی می کند تا سیگنال های الکتریکی ضعیفی را در فواصل منظم به مغز شما ارسال کند و از تشنج جلوگیری کند. به شما یک آهنربا کوچک داده می شود که در صورت شروع تشنج می توانید دستگاه را روشن کنید.

برای محافظت از خودم چه کاری می توانم انجام دهم؟

برای جلوگیری از تشنج ، داروی ضد تشنج خود را طبق دستور مصرف کنید و هرگز مصرف آن را ناگهانی قطع نکنید. به اندازه کافی بخوابید ، از مصرف الکل خودداری کنید و تکنیک های آرام سازی را بیاموزید. برای مدت طولانی از بازی های رایانه ای یا الکترونیکی استفاده نکنید زیرا چراغ های چشمک زن

می توانند باعث تشنج شوند. از شنا کردن یا پخت و پز به تنهایی ، صعود به مکان های بلند یا استحمام در وان خودداری کنید. تشنج در طول این فعالیت ها بسیار خطرناک است.

ممکن است علائم هشدار داشته باشید که می خواهید تشنج کنید. در این صورت ، بلافاصله در مکانی امن دراز بکشید. پس از پایان تشنج با پزشک خود تماس بگیرید .

اگر با کسی هستید که تشنج دارد ، سعی نکنید چیزی را به زور به دهان او وارد کنید یا اگر دهان بسته شده است فک او را باز کنید. اجسام سخت یا تیز را از سر راه او خارج کنید او را به پهلو برگردانید و یک چیز نرم (مانند یک ژاکت تاشو) زیر سر او قرار دهید. برای کمک به نفس کشیدن ، هر لباسی را که دور گردن او است شل کنید (مانند گردن بند). سعی نکنید او را پایین نگه دارید. این می تواند باعث آسیب ، حتی شکستگی استخوان ها ، به ویژه در بزرگسالان مسن شود

اگر تشنج بیش از ۵ دقیقه طول کشید یا مدت کوتاهی پس از پایان دوباره شروع شد ، با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید. تشنج هایی که متوقف نمی شوند (به نام وضعیت صرع) بسیار خطرناک هستند و نیاز به مراقبت های اضطراری دارند. پس از پایان تشنج ، به شخص اطمینان دهید که حال او خوب است و با پزشک وی تماس بگیرید.

منبع:

https://www.nursingcenter.com/journalarticle?Article_ID=789169 –Nursing2020–May 2008, Volume :38 Number 5 , page 33

، [Free] 33 -