

راهنمای آموزش به بیمار در بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد کد آموزش: 109

آموزش بعد از 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 6 الی 8 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 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 خونمردگی 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 پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر – سوارث پرستاری داخلی و جراحی، 2022

Email: kashani@skums.ac.ir