



آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

تشنج در بزرگسالان

شماره پرونده:			نام خانوادگی:
نام:	بخش:	پزشک معالج:	نام پدر:
تاریخ تولد:	تشخیص:	تاریخ پذیرش:	جنس: ☐ زن ☐ مرد

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما، شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه فرمایید

آموزش زمان ترخیص و مراقبت در منزل:

- **قطع ممنوع:** حتی اگر ماه ها تشنج نکرده اید، دارو را خودسرانه قطع یا دوز آن را کم نکنید. قطع ناگهانی باعث تشنج های شدید و پشت سر هم (استاتوس) می شود.
- **نظم:** دارو را دقیقاً در ساعت مشخص بخورید. اگر یک نوبت را فراموش کردید به محض یادآوری بخورید (مگر اینکه نوبت بعدی نزدیک باشد).
- **تنهایی ممنوع:** هنگام استحمام در حمام را قفل نکنید. از وان استفاده نکنید (خطر غرق شدگی).
- **محرک های نوری:** از تماشای طولانی مدت تلویزیون یا بازی های کامپیوتری در اتاق تاریک پرهیز کنید.
- **ممنوعیت رانندگی:** تا زمانی که پزشک اجازه کتبی نداده (معمولاً ۶ ماه تا ۱ سال پس از آخرین تشنج)، رانندگی و کار با دستگاه های خطرناک ممنوع می باشد.
- **خواب کافی:** بی خوابی و خستگی مفرط اصلی ترین عامل تحریک تشنج است. شب ها حداقل ۷ تا ۸ ساعت خواب منظم داشته باشید.
- **استرس:** از فشار های روانی شدید و هیجانات ناگهانی دوری کنید.
- **تغذیه:**
 ۱. هرگز گرسنه نمانید. افت قند خون یکی از اصلی ترین محرک های تشنج است.
 ۲. تعداد وعده ها را زیاد و حجم آن ها را کم کنید (مثلاً ۵ وعده در روز)
 ۳. کافئین ممنوع: قهوه غلیظ، نسکافه، چای پررنگ و نوشابه های انرژی زا
 ۴. محدودیت شیرینی های ساده: شکر پولکی و شیرینیجات مصنوعی که قند خون را ناگهانی بالا می برند.
 ۵. الکل ممنوع: به دلیل تداخل شدید با داروهای ضد تشنج و تحریک مغز.
 ۶. کربوهیدرات های پیچیده مصرف کنید: نان سنگک، غلات کامل و حبوبات
 ۷. مصرف منیزیم و کلسیم را در رژیم غذایی افزایش دهید (بادام، گردو، سبزیجات برگ سبز و لبنیات) آرامش بخش سیستم عصبی))
 ۸. امگا ۳ (ماهی و روغن زیتون) مصرف کنید.
 ۹. کم آبی بدن (دهیدراتاسیون) تعادل الکترولیت های مغز را به هم می زند. در طول روز آب کافی بنوشید.

علائم خطر (سریعاً به اورژانس مراجعه کنید و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید):

- تشنجی که بیش از ۵ دقیقه طول بکشد.
- تشنج دوم بلافاصله بعد از اولی (بدون هوشیار شدن بین دو حمله)
- وارد شدن ضربه شدید به سر حین تشنج.
- باردار بودن بیمار.
- عدم بازگشت هوشیاری طولانی مدت بعد از اتمام لرزش.