

تشنج

اقدام کلیدی

مراقب باشید تا فرد آسیب نبیند.

مقدمه

تشنج ناشی از اختلال در فعالیت الکتریکی مغز است و می‌تواند باعث عدم پاسخگویی، انقباض عضلانی، از دست دادن کنترل یا خیره شدن به یک نقطه شود. شدت آن از فردی به فرد دیگر با تجربه تشنج‌های قویتر، متفاوت است. شرایط متعددی ممکن است باعث تشنج شود، از جمله ضربه به سر، عفونت، مسمومیت، تب یا وضعیتی به نام صرع که معمولاً با دارو درمان می‌شود. نوزادان و کودکان خردسال به ویژه در صورت افزایش ناگهانی دما در معرض تشنج هستند. در حالی که تشنج معمولاً مضر نیست و پس از مدت کوتاهی از بین می‌رود، اما ممکن است باعث شود تا فرد توسط خودش آسیب ببیند (مثلاً در صورت سقوط، سرش به زمین برخورد کند).

راهکارها

- ارائه دهندگان کمک‌های اولیه نباید چیزی را بین دندان‌های فرد قرار دهند.*

نکاتی که بهتر است بدانید

- فردی که تشنج را تجربه می‌کند، برای جلوگیری از آسیب می‌تواند بر روی زمین قرار داده شود.
- پس از پایان تشنج، ارائه دهندگان کمک‌های اولیه باید تنفس فرد را بررسی کرده و درمان مربوطه را انجام دهند.

زنجیره رفتارهای بقا

پیشگیری کنید و آماده باشید

- کسانی که از یک فرد مستعد تشنج مراقبت و پرستاری می‌کنند را تشویق کنید تا تشخیص دهند که رخداد تشنج برای آن فرد معمولاً به چه صورت است و همچنین برنامه عملی درمان و کمک‌های اولیه تجویز شده برای فرد چگونه است. اگر فعالیت تشنج غیرطبیعی یا اقدامات توصیه شده توسط متخصص درمانی بی‌اثر باشد، مراقب باید فوراً به کمک دسترسی پیدا کند.
- معلم‌های مدرسه و سایر مراقبان را به فراگیری دوره‌های کمک‌های اولیه (در صورت لزوم) ارجاع دهید تا اعتماد به نفس و تسلط آنها در مواقع اضطراری تقویت شود. (Kaleyias et al., 2005; Berhe et al., 2017)
- گسترش این آگاهی در میان مراقبین، که تب می‌تواند باعث تشنج در نوزادان و کودکان شود. پیشگیری شامل درمان تب و پوشش مناسب نوزادان و کودکان منطبق با محیط اطرافشان است.
- در مناطقی که مالاریا شایع است، یکی از متداول‌ترین علل تشنج در کودکان تب ناشی از مالاریا است. بنابراین، جلوگیری از مالاریا (به عنوان مثال، پشه‌بندهای همراه با حشره‌کش یا مواد دافع پشه) می‌تواند در پیشگیری از حملات صرع در جاهایی که درمان ضد صرع در دسترس نیست، مؤثر باشد (Ba-Diop et al., 2014).

تشخیص زودهنگام

افراد مبتلا به صرع ممکن است قبل از حمله صرع یک علامت هشدار دهنده را تجربه کنند، که به عنوان "اورا" شناخته می‌شود، و باعث می‌شود احساس عجیبی داشته باشند یا طعم یا بوی خاصی را تجربه کنند. به غیر از صرع، تشنج ممکن است در نتیجه ضربه به سر، بیماری، عفونت، مسمومیت یا تب (به خصوص در نوزادان و کودکان) نیز رخ دهد. از طرف دیگر، ممکن است هیچ دلیل مشخصی برای تشنج وجود نداشته باشد.

تشنج ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت به نظر برسد.

علائم تشنج عبارتند از:

- از دست دادن ناگهانی پاسخگویی و هوشیاری
- افتادن ناگهانی
- حرکات غیر ارادی عضلانی مانند انقباض، تکان‌های تند و نامنظم، سفتی، قوس دادن به کمر، فک منقبض
- تنفس سخت و با سر و صدا
- کف کردن بزاق در اطراف دهان

پس از مرحله فعال تشنج، فرد ممکن است:

- به خواب عمیقی فرو برود.
- شروع به تنفس عادی یا عمیق کند.
- اغلب پس از چند دقیقه، دوباره پاسخگو و هوشیار شود.
- از آنچه اتفاق افتاده، بی‌خبر باشد.

شخصی که تشنج غایب (تشنج کوچک) را تجربه می‌کند ممکن است:

- نگاهی خیره به اطراف داشته باشد.
- لرزش خفیف دارد.
- از محیط اطراف خود بی‌خبر باشد.

مراحل کمک‌های اولیه

۱. با جابجایی اجسام پیرامون که ممکن است به فرد آسیب برسانند، از او در برابر برخورد محافظت کنید. از انتقال و جابجایی فرد خودداری کنید، مگر اینکه در خطر فوری قرار داشته باشد (مثلاً در مسیر حرکت خودروها باشد).
۲. یک چیز نرم (مانند یک بالشک یا ژاکت) را زیر سر فرد قرار دهید تا از آن محافظت کنید. عینک را بردارید و لباس‌های تنگ و محدود کننده را از دور کردن آنها باز کنید. فرد را مهار نکنید.
۳. در هر یک از موارد زیر به خدمات فوریت‌های پزشکی (EMS) دسترسی داشته باشید:
 - a. فرد به خودش صدمه زده است
 - b. این اولین تشنج فرد است
 - c. تشنج بیش از پنج دقیقه متوالی طول کشیده است.
 - d. فرد پس از تشنج، هوشیار و پاسخگو نمی‌شود.
 - e. فرد در حال تجربه تشنج‌های مکرر یا متفاوت با حد معمول است یا تعداد تشنج‌ها افزایش یافته است.
 - f. فرد باردار یا دیابتی است.
 - g. فرد تب بالایی دارد.
 - h. فرد تحت تأثیر الکل یا مواد مخدر است.
 - i. وقتی شما شک دارید.
۴. به زمان شروع و توقف تشنج و همچنین تکرار آن توجه کنید. در صورت وجود، این اطلاعات را با EMS در میان بگذارید.

۵. هنگامی که تشنج تمام شد، تنفس فرد را بررسی کنید و به طور منظم آن را چک کنید. اگر بالشتک یا لباس زیر سر آنها، در تنفس اختلال ایجاد می‌کند، آن را بردارید.

a. اگر به طور طبیعی نفس می‌کشند، آنها را به پهلو قرار دهید و مطمئن شوید که راه هوایی آنها باز است.

b. اگر تنفس غیرطبیعی دارند، بخش تنفس غیرطبیعی و بدون پاسخ نوجوان و بزرگسال یا نوزاد و کودک را ببینید.

نوزادان و کودکان

علاوه بر مراحل بالا، دمای نوزاد یا کودک را بررسی کنید. اگر خیلی داغ هستند، آنها را با درآوردن لباس‌های اضافی خنک کنید و در معرض هوای تازه و خنک قرار دهید. در صورت لزوم هرگونه تب را درمان کنید.

توجه داشته باشید

- چیزی بین دندان‌های فرد قرار ندهید.
- اگر فرد را نمی‌شناسید، قبل از دسترسی به کمک، به دنبال هر گونه اطلاعات پزشکی که ممکن است وجود داشته باشد، مانند یک دستبند پزشکی باشید.
- در صورت وجود، از اعضای خانواده یا مراقب شخص بپرسید که آیا فرد داروی ضد تشنج همراه دارد یا خیر. راه‌های زیادی برای تجویز از این دارو وجود دارد، از جمله خوراکی، اسپری بینی، تزریقی یا مقعدی. اگر در انجام این کار مشکلی ندارید، به مراقب او کمک کنید.
- از حیثیت فرد محافظت کنید. برای مثال، تماشاچی‌ها را پراکنده کنید یا هر نشانه‌ای از ادرار غیرارادی او را بپوشانید.
- اگر فرد دچار تشنج خفیف شد، خونسرد باشید و فرد را ایمن نگهدارید. در کنار آنها بمانید تا زمانی که تشنج از بین برود.
- توجه داشته باشید که پس از پایان تشنج، فرد ممکن است گیج یا پرخاشگر باشد. مراقب خود باشید و از لمس و دست زدن بیش از حد به شخص خودداری کنید.

دریافت کمک

- یک فرد مبتلا به صرع ممکن است بخواهد وضعیت خود را به طور مستقل مدیریت کند و از شما بخواهد که کمک خیر نکنید. اگر آنها با یک همراه (به عنوان مثال، شریک زندگی، والدین یا مراقب) هستند، به صحبت‌هایش گوش دهید و از آنها حمایت کنید. زیرا آنها بیشتر از شما با این وضعیت آشنا هستند. اگر فرد دچار تشنج، تنها است، قبل از دسترسی به کمک، به دنبال دستبند یا گردنبند پزشکی او باشید و آن را بررسی کنید.
- تشنجی که بیش از پنج دقیقه طول بکشد، "صرع پایدار" نامیده می‌شود. این یک وضعیت شدید است و نیاز به کمک پزشکی فوری دارد - فوراً به کمک دسترسی داشته باشید.