

خودمراقبتی در صرع و تشنج

-مصرف غذاهای غنی از ویتامین D(مثل شیر و لبنیات) را افزایش دهید
-از رژیم سبزیجات و میوه های تازه و حبوبات استفاده کنید.
-در صورتی که داروها باعث حالت تهوع می شوند از مصرف غذاهای بودار و سرخ کرده خودداری کنید.
-برای پیشگیری از افت قند خون و عده های غذایی منظم داشته باشید و از میان وعده های کوچک استفاده کنید.
-از خوردن چای، قهوه و مواد کافئین دار (نوشابه های الکلی) اجتناب کنید.
-از استرس و فشار روانی، عصبانیت و فعالیت بدنی بیش از اندازه اجتناب کنید.
-ورزشهای سنگین به خصوص ورزشهایی که در هنگام حمله خطرناک هستند مانند: شنا، کوهنوردی، غواصی، ماشین سواری، موتور سواری، دوچرخه سواری و... اجتناب کرده و نکات ایمنی را یاد بگیرید.
-برای ورزش کردن یک فضای امن را انتخاب کنید. در جاهای لغزنده و نور کم که کار در آن فضا با خطراتی همراه است ورزش نکنید.

-حد اقل 6 الی 8 ساعت در شبانه روز استراحت کنید.

-از استعمال دخانیات خودداری کنید.

-در صورت افزایش یا بروز جدید افسردگی /افکار خود کشی یا تغییرات ناگهانی در خلق و خو به پزشک خود اطلاع دهید.
-عوامل ایجاد حمله را شناسایی و از آنها اجتناب کنید. (مانند نور شدید لامپ، مانیتور کامپیوتر، تلوزیون یا سروصدای زیاد)
-به یاد داشته باشید تب و عفونت می توانند باعث بروز تشنج شوند. (هرچند تب و تشنج بیشتر در کودکان ملاحظه می شود)
-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.

-هرگز داروهای خود را بدون دستور پزشک قطع نکنید. داروها در فواصل منظم و طبق دستور پزشک مصرف شود.
-اندازه گیری غلظت داروها را در خون طبق دستور پزشک (به صورت دوره ای) انجام دهید.

-در صورت ابتلا به میگرن به پزشک خود اطلاع دهید تا داروی متناسب با درمان میگرن و تشنج برای شما تجویز نماید.

در صورت مصرف داروهای ضد تشنج

-بهداشت دهان و لثه رعایت شود و به طور دورهای توسط دندانپزشک ویزیت شوید.

-در هنگام مصرف دارو از انجام کارهایی که نیاز به هوشیاری کامل دارد اجتناب کنید.

-در صورت اختلال در عادت ماهانه و یا باردار بودن، قبل از هر نوع جراحی با پزشک خود مشورت کنید.

-بدون اجازه پزشک داروهای گیاهی، محرکها و خواب آور مصرف نکنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

-تب، گلودرد، خونریزی زیر پوستی و خونمردگی خود به خودی و سایر علائم جدید

-اگر تشنج بیش از 5 3 دقیقه طول کشید.