

صرع و تشنج

مراقبت در منزل:

- 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 وعده های غذایی منظم داشته باشید و از میان وعده های کوچک استفاده کنید.
- از مصرف الکل خودداری 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 و خواب منظم داشته باشید. بی خوابی می تواند احتمال بروز تشنج را افزایش دهد.
- از استعمال دخانیات خودداری کنید.
- عوامل ایجاد حمله را شناسایی و از آنها اجتناب کنید. (مانند نور شدید لامپ، مانیتور کامپیوتر، تلویزیون یا سروصدا 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 درب حمام را قفل نکنید. 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 کنید در صورت بروز عوارض با پزشک خود مشورت کنید.
- اندازه گیری غلظت داروها را در خون طبق دستور پزشک (به صورت دوره ای) انجام دهید.

در صورت مصرف داروهای ضد تشنج

- بهداشت دهان و لثه را رعایت کنید و به طور دوره ای 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، محرک و خواب آور مصرف نکنید.
- در صورت تصمیم برای بارداری حتما قبل از قطع روش جلوگیری از بارداری با پزشک خود مشورت کنید. بعضی از داروها می توانند برای جنین خطرناک باشند.

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 3 تا 5 دقیقه طول کشید.