



بیمارستان موسی بن جعفر (ع)
MOUSABN.E.JAFAR.HOSPITAL



تشنج در کودکان :

جهت جلوگیری از تشنج در کودکان چه کنیم :

۱. **کنترل تب :** برخی از کودکان در بازه سنی ۶ ماه تا ۵ سال ممکن است در معرض تشنج ناشی از تب قرار داشته باشند که معمولاً در ۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر تحریک می‌شود و معمولاً زمانی رخ می‌دهد که تب کودک ناشی از بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا یا عفونت باشد. هر کودکی که تب بالا دارد، الزاماً دچار این نوع تشنج نمی‌شود اما کودکانی که یک بار آن را تجربه کرده‌اند، در آینده بیشتر در معرض حملات مشابه قرار دارند. برای کنترل تب و تشنج در کودکان می‌توانید این اقدامات را انجام دهید:

- طبق دوز مناسب سن و وزن کودک، از داروهایی مانند استامینوفن برای او استفاده کنید.
 - برای کودک لباس‌های نازک بپوشانید و از پوشاندن لباس‌های ضخیم یا استفاده از پتوهای سنگین بپرهیزید.
 - به طور مکرر مایعات کافی نظیر آب، آب‌میوه و سوپ رقیق به کودک بدهید تا از کم‌آبی بدن او جلوگیری شود.
۲. **مدیریت استرس و اضطراب :** کودکان به خاطر روحیه حساسی که دارند، به راحتی تحت تأثیر استرس قرار می‌گیرند. استرس می‌تواند عاملی برای تحریک تشنج در کودکانی باشد که زمینه ابتلا به تشنج یا صرع دارند. به همین دلیل کنترل استرس می‌تواند به کاهش احتمال وقوع تشنج در او کمک کند. در این شرایط برای کمک به فرزندتان می‌توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

برای خواب، غذا، بازی و استراحت کودک یک روال روزانه منظم تعیین کنید.

محیط زندگی کودک را آرام و پرمحبت نگه دارید.

کودک را از مدرسه یا محیط‌های آموزشی نترسانید و از ایجاد نگرانی و ترس بی‌مورد در ذهن او بپرهیزید.

کودک را به انجام فعالیت‌های شاد و آرامش‌بخش مانند رقص، نقاشی یا بازی‌های خلاقانه تشویق کنید

۳. **رژیم غذایی مناسب :** نادیده گرفتن وعده‌های غذایی می‌تواند باعث افت قند خون شود که در برخی از کودکان محرک تشنج است. خوردن وعده‌های غذایی در زمان مشخص و استفاده از میان وعده‌های سالم در بین آن‌ها می‌تواند به پیشگیری از تشنج کمک کند. رژیم غذایی مناسب معمولاً شامل این موارد است: لبنیات - گوشت و پروتئین‌ها: مرغ، تخم‌مرغ، ماهی، گوشت قرمز - سبزیجات - مغزیجات و دانه‌ها: گردو، بادام، تخمه‌ها - چربی‌های سالم: روغن زیتون، زیتون و روغن نارگیل

۴. **خواب کافی :** خستگی و کم‌خوابی از عوامل محرک تشنج محسوب می‌شوند و داشتن برنامه خواب منظم در هر سنی اهمیت زیادی دارد. برای پیشگیری از تشنج در کودکان، توصیه می‌شود آن‌ها هر روز در ساعت مشخصی به خواب بروند و بیدار شوند. همچنین بهتر است از بیدار ماندن تا دیروقت یا تغییر مداوم در برنامه خواب کودک جلوگیری شود.

۵. **مدیریت محرک ها و عوامل خطر :** مدیریت محرک ها و عوامل خطر نقش بسیار مهمی در پیشگیری از تشنج های مغزی در کودکان دارد. شناسایی و کنترل این عوامل می تواند به کاهش دفعات و شدت تشنج ها کمک کند. محرک هایی مانند کم خوابی، استرس، تب بالا و مصرف داروهای خاص ممکن است احتمال بروز تشنج را افزایش دهند. با آموزش والدین و مراقبان درباره این موارد، می توان گام های مؤثری در حفظ سلامت کودک برداشت.

برای جلوگیری از تشنج در کودکان، بهتر است کودک را از محرک ها و عوامل خطر زیر دور نگه دارید: زمین خوردن و آسیب های مغزی - تب و بیماری های عفونی - مصرف برخی داروهای تشدیدکننده تشنج یا قطع ناگهانی داروهای ضد تشنج بدون مشورت پزشک

۶. **مراقبت در برابر عفونت ها و بیماری های مغزی :** مراقبت مناسب در برابر عفونت ها و بیماری های مغزی یکی از عوامل کلیدی در کاهش خطر بروز تشنج در کودکان است. بسیاری از عفونت ها مانند مننژیت و آنسفالیت می توانند به سیستم عصبی آسیب زده و احتمال تشنج را افزایش دهند. پیشگیری و درمان به موقع این بیماری ها نقش مهمی در حفظ سلامت مغز دارد.



همچنین رعایت بهداشت و مراقبت های پزشکی منظم می تواند از بروز مشکلات جدی جلوگیری کند. برای مراقبت از کودک در برابر عفونت ها و بیماری های مغزی می توانید این راهکارها را امتحان کنید:

- واکسیناسیون کامل و به موقع کودک
- نوشیدنی آب سالم و تصفیه شده
- شستشوی مرتب دست های کودک و رعایت بهداشت فردی
- غربالگری و درمان زودهنگام بیماری ها و عفونت ها
- استفاده از وسایل ایمنی و محافظتی هنگام فعالیتهایی مانند دوچرخه سواری

۷. **دارو برای جلوگیری از تشنج در کودکان :** داروهای تشنج یا ضدصرع داروهایی هستند که برای کمک به پیشگیری از تشنج تجویز می شوند. این داروها اغلب برای کودکانی که سابقه صرع دارند فقط در آسیب های شدید، کوتاه مدت و برای تشنج زودرس استفاده می شوند. اگر چه این داروها صرع را درمان نمی کنند اما تا حد زیادی می توانند از حملات تشنج بعدی جلوگیری کنند. نکته مهم این است که مصرف این داروها برای کودکان حتما باید تحت نظر پزشک باشد.

منابع: برونر و سودارث - آپ تو دیت - نیکو زیر ذره بین