

## تشنج‌های خطرناک

وقتی می‌شنوید شخصی دچار تشنج شده است، چه تصویری از وی در ذهنتان نقش می‌بندد؛ تصویر فردی به ظاهر طبیعی که در عرض چند ثانیه به کالبدی رنگ پریده و نیمه جان تبدیل می‌شود و با دهانی احتمالا کف‌آلود و بدنی پرعرشه بر زمین افتاده است؟



وقتی می‌شنوید شخصی دچار تشنج شده است، چه تصویری از وی در ذهنتان نقش می‌بندد؛ تصویر فردی به ظاهر طبیعی که در عرض چند ثانیه به کالبدی رنگ پریده و نیمه جان تبدیل می‌شود و با دهانی احتمالا کف‌آلود و بدنی پرعرشه بر زمین افتاده است؟

**جام جم سرا:** باید بدانید تشنج همیشه اتفاق خطرناکی نیست و به گفته دکتر فرزاد اشرافی، متخصص مغز و اعصاب، معمولا تشنج به خودی خود باعث آسیب به فرد نمی‌شود، مگر در مواقعی که طولانی شدن تشنج باعث اختلال در تنفس فرد و به دنبال آن اختلال در اکسیژن‌رسانی به اندام‌های حیاتی مانند مغز شود. از سوی دیگر آسیب‌های ناشی از تشنج در اثر اتفاقاتی است که ممکن است فرد در تشنج با آنها مواجه شود، مانند تشنج هنگام رانندگی که باعث تصادف و آسیب به فرد و نیز دیگران می‌شود یا افتادن زمان تشنج که می‌تواند باعث آسیب‌های جسمی به وی شود.

اما تشنج تحت چه شرایطی اتفاق می‌افتد؟ دکتر اشرافی در پاسخ می‌گوید: فعالیت الکتریکی مغز در اثر تغییرات شیمیایی پیچیده‌ای در سلول‌های مغزی اتفاق می‌افتد. سلول‌های مغزی بر تحریک یا کنترل فعالیت همدیگر اثر می‌گذارند و معمولا تعادلی منطقی در تحریک و کنترل این فعالیت‌ها وجود دارد. در حین تشنج این تعادل از بین می‌رود و باعث تغییرات نامطلوب و ناگهانی در فعالیت الکتریکی مغز می‌شود. درواقع، تشنج به نوبه خود یک بیماری نیست، اما به‌عنوان علامت طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها که مغز را تحت تاثیر قرار می‌دهد، شناخته می‌شود.

### وقتی هوشیاری از دست می‌رود

تشنج‌ها به طور عمده به تشنج‌های کوچک و بزرگ تقسیم می‌شود که تفاوت آنها در چگونگی و محل درگیری مغز است. دکتر اشرافی در این باره به جام‌جم می‌گوید: تشنج‌های بزرگ با تخلیه الکتریکی وسیع مغزی که هر دو نیمکره مغز را درگیر می‌کند، آغاز می‌شود و زمینه‌های ارثی در آنها موثر است. تشنج‌های کوچک معمولا در اثر درگیری قسمت محدودی از مغز به وجود می‌آید و معمولا در اثر وقایعی از جمله آسیب‌های مغزی در اثر ضربه به سر، عفونت‌ها، سکتة مغزی و تومورها به وجود می‌آید.

این متخصص مغز و اعصاب می‌افزاید: تفاوت این دو نوع از تشنج‌ها را می‌توان به طور عمده در داشتن یا نداشتن هوشیاری کامل در حین تشنج خلاصه کرد، به طوری که در تشنج‌های بزرگ به علت درگیری تمام مغز با کاهش سطح هوشیاری در حین تشنج همراه هستیم، در صورتی که در تشنج‌های کوچک اینچنین نیست.

### تشنج را با صرع اشتباه نگیرید

خیلی‌ها به اشتباه هر تشنجی را به بیماری صرع مرتبط می‌دانند در حالی که تشنج یک اتفاق و صرع یک بیماری است که در آن با تشنج‌های خود به خودی و بدون عامل مشخص مواجه هستیم.

دکتر اشرافی با اشاره به مشخصات تشنج‌های صرعی می‌گوید: در چنین مواردی، حداقل دو نوبت تشنج بدون عامل مشخص با فاصله زمانی بیشتر از 24 ساعت از یکدیگر رخ می‌دهد.

### چرا دچار تشنج می‌شویم؟

عوامل موثر در بروز تشنج شامل عفونت‌ها، اختلالات متابولیکی، نارسایی‌های کلیوی، مصرف برخی داروها، دیابت و فشار خون می‌شود و معمولا فقط 25 درصد آنها مربوط به بیماری صرع است. دکتر اشرافی با اشاره به این مطالب می‌افزاید: در نوزادان بیشترین علل تشنج شامل عفونت‌های سیستم عصبی، نارسایی‌های مادرزادی عصبی و اختلالات متابولیک است. در سنین کودکی، تشنج بیشتر ناشی از تب است که در آن کودک به دنبال تب بالا دچار تشنج می‌شود. تشنج‌های صرعی معمولا در سنین نوجوانی رخ می‌دهد. در افراد بزرگ‌تر نیز علل تشنج می‌تواند ضربه‌های مغزی، عفونت‌های مغزی، تومورهای مغزی و در افراد مسن‌تر دمانس باشد.

### احساس پیش از تشنج

متخصصان مغز و اعصاب تاکید می‌کنند علائم تشنج براساس نوع آن در هر بیمار متفاوت است و زمان آن نیز می‌تواند از چند ثانیه تا 15 دقیقه برحسب نوع تشنج متفاوت باشد. در برخی موارد، تشنج‌ها با علامت‌های خطر که قبل از وقوع تشنج اتفاق می‌افتد، همراه است که از جمله آنها می‌توان به احساس ناخوشایندی در شکم، اختلال دید و سرگیجه اشاره کرد. از دیگر علائم تشنج نیز می‌توان به اسپاسم‌های غیرقابل کنترل عضلانی، احساس مزه ناخوشایند در دهان و حرکات سریع چشم تا از دست دادن کاهش سطح هوشیاری و افتادن برحسب نوع تشنج اشاره کرد.

### یک‌بار تشنج در طول زندگی مجاز است

دکتر اشرافی به نکته جالبی در ارتباط با درمان تشنج اشاره می‌کند: به طور معمول یک‌بار تشنج در صورتی که ناشی از بیماری

زمینه‌ای نباشد، احتیاجی به درمان ندارد، اما در صورت نیاز به درمان معمولاً داروها اولین خط درمان تشنج است و بسیاری از تشنجهای صرعی نیز به دارودرمانی پاسخ مناسبی می‌دهد. معمولاً نوع و تعداد داروهای مورد نیاز هر فرد برحسب تعداد تشنجهای، شدت و سن فرد تعیین می‌شود. در برخی موارد نیز که علت تشنج به اختلالات ساختاری مغز مربوط است نیز می‌توان از درمان‌های جراحی بهره برد.

اما پیشگیری از بروز تشنج در مواردی که احتمال بروز آن به دلیل بیماری‌ها و مشکلات متابولیکی زیاد است، چگونه صورت می‌گیرد؟ این متخصص مغز و اعصاب پاسخ می‌دهد: در مواردی که علت تشنج وجود بیماری زمینه‌ای خاصی در بیمار است، مناسب‌ترین راه پیشگیری از وقوع تشنج، جلوگیری از قرار گرفتن فرد در شرایطی است که باعث تشنج می‌شود. به عنوان مثال در کودکی که به دنبال تب بالا دچار تشنج می‌شود جلوگیری از بالا رفتن تب با استفاده از داروهای تب‌بر است و در مواردی که تشنج در اثر بیماری‌های متابولیک است، استفاده از رژیم‌های غذایی خاص می‌تواند کمک‌کننده باشد.

### **اقدامات اولیه هنگام بروز تشنج**

- آرامش خود را حفظ کنید.

- اطراف بیمار را به منظور جلوگیری از آسیب به وی از وجود وسایل آسیب‌زننده پاک کنید.

- فرد را روی پهلوئی راست یا چپ و بر زمین بخوابانید و یک جسم نرم مانند یک حوله یا پتو را زیر سر وی قرار دهید. این کار به نفس کشیدن بیمار کمک می‌کند.

- هرگز برای کنترل حرکات فرد تلاش نکنید.

- تا زمانی که به طور کامل هوشیار نشده است به وی غذا یا مایعات ندهید و تا زمان تمام شدن کامل تشنج و هوشیاری بیمار کنار وی بمانید.

- در صورتی که تشنج فرد بیشتر از پنج دقیقه طول کشید و علائمی از کمتر شدن شدت آن در فرد مشاهده نشد یا فرد در نفس کشیدن دچار مشکل شد حتماً با اورژانس تماس بگیرید. (پونه شیرازی/گروه سلامت)