

Памятка для пациентов с эпилепсией

Эпилепсия — хроническое заболевание головного мозга, характеризующееся повторяющимися приступами, которые развиваются в результате избыточных электрических разрядов в головном мозге и могут проявляться кратковременными непроизвольными судорогами в какой-либо части тела или по всему телу; иногда они сопровождаются потерей сознания и утратой контроля над функциями кишечника или мочевого пузыря.

Принципы успешного лечения эпилепсии

1. Регулярный прием противосудорожных препаратов, назначенных врачом.
2. Ведение дневника приступов, фиксация приступа на видео по просьбе врача, аккуратное хранение результатов диагностических исследований.
3. Избегание факторов, провоцирующих приступы: стресс, табак, алкоголь, перегрев, шум, мерцание, сладкое.

Первая помощь при эпилептическом приступе

1. Устраните лежащие рядом горячие, острые и твердые предметы, которые могут травмировать человека во время приступа. Расстегните воротник, освободите дыхательные пути. Подложите что-нибудь мягкое под голову.
2. При повышенном слюноотделении и рвоте больного надо положить на бок или повернуть его голову на бок.
3. Не пытайтесь ограничивать движения человека.
4. Не пытайтесь открыть рот или вставить что-нибудь в рот человека.
5. Важно засечь время, когда начался приступ. Отметить, что происходит с пациентом во время приступа, чтобы потом рассказать врачу.
6. Необходимо оставаться рядом с человеком до полного восстановления сознания.

Необходимо вызвать «скорую помощь» по номеру 112

1. Если дыхание не восстанавливается после приступа
2. Если имеются повреждения или раны.
3. Если приступ произошел в воде.
4. Если приступ длится более 5 минут
5. Если приступы следуют один за другим.
6. Если пациентка беременна или страдает серьезными сопутствующими болезнями (например, сахарный диабет).

Как обезопасить свой дом:

Сделайте защиту на острые углы столов и другой мебели, установите защитные экраны на батареи отопления. Держите полы свободными от игрушек, проводов и проч. Не пользуйтесь кухонными инструментами и электроприборами, когда одни.

Кухня

Не занимайтесь приготовлением пищи, когда вы одни. Отдавайте предпочтение микроволновой печи. Используйте небьющуюся посуду. Будьте осторожны с горячей едой и напитками.

Ванная комната

Пользуйтесь душем и сидушкой, не принимайте ванну. Не закрывайтесь в ванной комнате. Положите резиновые коврики на пол в ванной комнате. Используйте смеситель с термостатом. Не вставляйте пробку в ванну.

Спальня

Спите на низкой кровати. Отодвиньте от кровати тумбочку и другие предметы. Если приступы частые – спите на боку с капшой. Установите сигнализатор приступов в комнате.

Как путешествовать безопасно:

1. Не садитесь за руль автомобиля, если у Вас эпилепсия.
2. Путешествуйте с теми, кто знает, как Вам помочь в случае развития приступа.
3. Плавайте в спасательном жилете, под присмотром. Находитесь у воды только в сопровождении тех, кто сможет вам помочь в случае падения.
4. При авианерелетах кладите лекарства в ручную кладь. Берите с собой дополнительный запас лекарственных средств. Заранее рассчитывайте время приема препарата в разных часовых поясах.
5. Не взбирайтесь на высоту, не подходите к огню, к обрыву.
6. Носите инфобраслет, активируйте GPS и датчик падения, чтобы родные и близкие всегда знали, где вы.
7. Выбирайте безопасные виды спорта.