



Безопасность при эпилепсии

Сделайте свой дом более безопасным



На кухне

- Не занимайтесь приготовлением пищи в одиночестве, пользуйтесь микроволновой печью, небьющейся посудой.
- Будьте осторожнее с горячим, ножом. Используйте датчик пожара.



В спальне

- Используйте сигнализатор приступов, видеонаблюдение, монитор дыхания или пульса для оповещения близких или будьте с кем-либо в комнате.
- Спице на боку с каппой на антидушающей подушке, пользуйтесь низкой кроватью, отодвиньте ее от ночного столика и острых предметов.



В ванной

- Принимайте душ вместо ванны. Спецтабурет уменьшит риск травмы головы.
- Не закрывайтесь, положите резиновый коврик, используйте смеситель с термостатом, поручень на присосках. Выньте пробку из ванны. Следите за засорами от волос.



Дома

- Сделайте защиту на острые углы столов, мебели, поставьте экраны на батареи отопления.
- Держите полы свободными от лишних предметов, используйте мягкое покрытие на полу.
- Не пользуйтесь кухонными приборами и электроинструментом в одиночку, распознайте ауру перед приступом и лягте набок.



Путешествуйте безопасно



- Не садитесь за руль при эпилепсии, путешествуйте с тем, кто знает, как помочь.
- Берите лекарство в ручную кладь и запас на непредвиденный случай, носите инфобраслет и инструкцию при приступе для окружающих.
- Плавайте и рыбачьте в жилете под присмотром. Выберите безопасный спорт, НЕ скоростной, боевой, подводный.
- Откройте родным поиск своего смартфона по GPS, активируйте SOS режим, датчик падения на смартфоне.
- Не залезайте высоко, не подходите к обрыву, краю платформы, костру. Носите защитный ободок, каскетку, эпишляпку, эпилепсийболку, чтобы уменьшить риск травматизма головы.

Правила поведения



Принимайте лекарства вовремя, каждый день в назначенное время.

У людей с неконтролируемыми приступами вероятность внезапной смерти в 40 раз выше.



Ведите дневник приступов, сохраняйте результаты всех анализов, предоставьте видео приступа врачу.

ПЭП отменяется постепенно только врачом.



Разработайте личный план действий для контроля над приступами и обсудите его со своим доктором, семьей, друзьями, коллегами.



Помните о возможных провоцирующих факторах припадков: недосыпание, алкоголь, табак, стресс, мерцания.



26 марта – день борьбы с эпилепсией

♥ Памяти Ани Лосевской

Дизайнер – Светлана Токаренко
Текст – Павел Лосевский

Для специалистов:
fb.com/groups/episafemos

Для пациентов:
vk.com/epilepsy_group



ЭПИЛЕПСИЯ: КАК ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ, У КОТОРОГО СЛУЧИЛСЯ ПРИСТУП?

Что такое эпилепсия?

Эпилепсия – это хроническое неврологическое заболевание, проявляющееся в предрасположенности организма к внезапному возникновению судорожных приступов.

Важно: диагноз может установить только лечащий врач. Не занимайтесь самодиагностикой и самолечением.

Как выглядит приступ эпилепсии?

У человека судороги, напрягаются мышцы, сжимается челюсть, запрокидывается голова, ноги вытягиваются, расширяются зрачки, глаза выглядят стеклянными, кожа синее, в некоторых случаях идёт пена изо рта.

Человек может **не реагировать** ни на что, не вступать в вербальный контакт.

Если у вас случаются эпилептические приступы:

Носите на руке **идентификационный браслет** с информацией о форме эпилепсии, типах приступов, применяемых препаратах и контактные телефоны, которые могут быть полезны тем, кто оказывает помощь. Близкие люди из вашего круга общения **должны знать**, какие действия предпринимать в случае приступа.

Ведите **дневник приступов**, чтобы ориентироваться в их частоте и времени возникновения и провоцирующих факторах. **Старайтесь избегать** в быту провоцирующих факторов и не заниматься потенциально опасными для вас видами спорта: плавание, скалолазание, мотоциклетный, конный спорт и т.д.



ЭПИЛЕПСИЯ: КАК ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ, У КОТОРОГО СЛУЧИЛСЯ ПРИСТУП?

Что делать, если у человека рядом с вами случился приступ эпилепсии?

Вызовите скорую помощь. Поищите **идентификационный браслет** или документы в вещах пациента, там может быть важная информация о характере болезни.

Уберите все острое, горячие, хрупкие предметы, которые находятся рядом, – **они могут нанести вред больному.** Положите человеку под голову мягкий предмет, ослабьте давление одежды, если она затрудняет дыхание.

Переверните человека на бок, аккуратно придерживайте его до окончания приступа.

ВНИМАНИЕ!

Не разжимайте челюсть пациента, не кладите в рот таблетки, не поите водой – это может привести к травме. **Не засовывайте ложки или другие предметы в рот** больному, придерживать язык не надо.

Не проводите искусственную вентиляцию лёгких, не делайте непрямой массаж сердца во время приступа.

После приступа:

Оставайтесь рядом, пока человек полностью не придёт в сознание. Убедитесь, что нет нарушений дыхания, а сознание восстановилось. Для этого задайте простые вопросы: «Как вас зовут? Где вы находитесь? Какой сейчас месяц, число?»

Если вы убедились, что необходимости в медицинской помощи нет, предложите свою помощь: **связаться с родственниками, проводить домой.**



ЛИЦА, ОКАЗЫВАЮЩИЕ ПОМОЩЬ ПРИ ГЕНЕРАЛИЗОВАННОМ СУДОРОЖНОМ ПРИСТУПЕ ЭПИЛЕПСИИ:

Удалите все предметы, находящиеся в непосредственной близости от больного, которые могут нанести вред ему во время epileptического приступа (острые, горячие предметы, стекло и пр.).

Подложите под голову мягкий, плоский предмет (подушку, свернутый свитер, сумку).

Ослабьте давление на шею одежды, которая может затруднять дыхание (расстегните воротник), можно также ослабить поясной ремень.

До прекращения судорог переведите больного в положение лежа на боку, аккуратно без усилий придерживайте его до окончания приступа, во избежание нанесения случайных травм.

Зафиксируйте время начала epileptического приступа, чтобы установить его продолжительность.

Не кладите никаких предметов в рот (таблетки), не предпринимайте попыток разжать челюсти пациента (ложкой, своей рукой и т.д.) — можно выбить зубы, травмировать челюсть. Это может привести к попаданию в дыхательные пути твердых предметов (таблетка, зуб) или крови и даже к гибели пациента.

Не кормите, не давайте воды и таблеток до тех пор, пока больной полностью не придет в сознание.

Не надо во время приступа проводить искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца. Это необходимо в случаях, когда пациент не задышал самостоятельно после приступа.

Если приступ случился с незнакомым человеком, поищите в его вещах документы, подтверждающие возможное заболевание или дневник epilepsии.

Оставайтесь рядом с пациентом, пока он полностью не придет в сознание. Убедитесь, что нет нарушения дыхания и сознание восстановилось. После приступа возможна рвота, придайте пациенту удобное положение (на боку), которое позволит избежать попадания рвотных масс в дыхательные пути.

Будьте терпеливы, сообщите, что у человека был приступ, успокойте его. Задайте несколько простых вопросов, ответы помогут Вам оценить уровень сознания (Как Вас зовут? Где мы находимся? Какое сегодня число и день?).

Срочная медицинская помощь не является обязательной, если у пациента установлен диагноз epilepsии и при этом:

- ✓ пациент сообщил, что и ранее наблюдались подобные виды приступов, его самочувствие близко к нормальному, он спокоен и адекватно отвечает на вопросы;
- ✓ epileptический приступ продолжался не дольше 5 минут;
- ✓ пациент не был травмирован во время приступа;

В случае отсутствия необходимости оказания квалифицированной медицинской помощи, предложите свою помощь человеку после приступа — позвонить родственникам, друзьям, проводить домой.

Если это необходимо, вызовите скорую медицинскую помощь по телефонам 03 или 112.

