

Безопасность при Эпилепсии



Освободи полы от острых предметов. Защита на углы, мягкий ковер на пол, экраны на батареи отопления, безосколочная посуда и стекло.



Не пользуйся электроинструментом и не готовь еду один. Используй СВЧ печь, датчик пожара. Не носи кипяток.



Используй сигнализаторы припадков (Empatica, Seizario и др.) для оповещения близких или будь с кем-либо в комнате, спи на боку с капой. Пользуйся низкой кроватью, подушкой против удушья breathezy, отодвинь тумбочку. Не пропускай прием лекарств.



Распознай предвестник припадка (ауру) и ляг на бок

В России больше 1 млн эпилептиков. Больше 1000 чел/год гибнет без ТБЭ.com



Предпочти душ. Не закрывайся в ванне, вынь пробку, избегай засоров от волос, используй поручень, термостат



Активируй родным свой GPS, SOS, датчик падения
Путешествуй с тем, кто знает как тебе помочь.
Носи инфобраслет, ПП инструкцию окружающим, защитный ободок, каскетку или эпишапку от удара



Не садись за руль даже на лекарствах. Опасайся высоты, огня, механизмов даже при абсансах.
Нельзя скоростной, боевой, подводный спорт.
Плавай и рыбачь в спасжилете под присмотром.

SUDEP
INSTITUTE

vk.com/epilepsy_group

fb.com/groups/episafemos

перевод и дополнения vk.com/LosevSky памяти Ани Лосевской

Отмена препарата длится месяцы.
Предоставь видео припадка врачу.
Помни о побочках препаратов и провокаторах припадков



ЭПИЛЕПСИЯ ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

Эпилепсия представляет собой хроническое неинфекционное заболевание головного мозга, которому подвержены люди всех возрастов.

По данным Всемирной организации здравоохранения:

Во всем мире около 50 миллионов человек страдают эпилепсией.

Риск преждевременной смерти у больных эпилепсией почти в три раза превышает средний показатель по популяции.

Во многих странах мира люди, страдающие эпилепсией, и их семьи могут подвергаться стигматизации и дискриминации.

ПРОФИЛАКТИКА ЭПИЛЕПСИИ ПРЕДУСМАТРИВАЕТ:

- Возможное предотвращение черепно-мозговых травм, интоксикаций и инфекционных заболеваний.
- Получение надлежащей перинатальной помощи, которая способствует уменьшению числа новых случаев эпилепсии, обусловленных родовыми травмами.
- Адекватное снижение температуры у детей с лихорадкой (снижение вероятности фебрильных припадков).
- Мероприятия, направленные на снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний (предотвращение или контроль повышенного артериального давления, сахарного диабета, нормализация массы тела, отказ от курения и употребления алкоголя) в целях профилактики эпилепсии, возникающей после инсульта.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПРИСТУПЕ ЭПИЛЕПСИИ:

НЕЛЬЗЯ!

- ✗ Разжимать человеку зубы, вставлять ему в рот какие-либо предметы.
- ✗ Пытаться насильственно сдерживать судорожные движения.
- ✗ Делать искусственное дыхание или массаж сердца.
- ✗ Пытаться дать выпить воды или какие-либо лекарственные препараты.

СЛЕДУЕТ:

- ✓ Защитить голову от травмы, по возможности подложив под нее что-нибудь мягкое.
- ✓ Убрать опасные предметы подальше.
- ✓ Расстегнуть тесную одежду.
- ✓ Положить потерпевшего на бок с поворотом лица вниз для обеспечения проходимости дыхательных путей.
- ✓ Зафиксировать время приступа.

ЕСЛИ У ВАС ДИАГНОСТИРОВАЛИ ЭПИЛЕПСИЮ:

Не занимайтесь самолечением! Принимайте лекарственные средства только в соответствии с рекомендациями Вашего лечащего врача.

Определите, есть ли у Вас триггеры, провоцирующие приступы, и по возможности избегайте их. Общими триггерами эпилепсии являются стресс, недостаток сна и алкоголь. Также приступы может спровоцировать яркий, мигающий или мерцающий свет и др.

Ведение дневника с подробным описанием того, когда у Вас случился приступ, и что Вы перед этим делали, поможет Вам разобраться, есть ли у Вас какие-либо триггеры.

ЕСЛИ ВАШИ ПРИСТУПЫ НЕ КОНТРОЛИРУЮТСЯ ДОЛЖНЫМ ОБРАЗОМ:

Позаботьтесь о собственной безопасности и безопасности окружающих:

- откажитесь от управления автомобилем;
- подумайте о том, как обезопасить свой дом (более мягкие напольные покрытия, такие как ковер или линолеум; отказ от стекла в дверях и дверцах шкафов или использование закаленного безопасного стекла; плита и электроприборы с защитным автоотключением и др.);
- отдайте предпочтение микроволновой печи вместо газовой плиты, если Вы находитесь дома одни;
- ставьте кастрюли на задние конфорки и держите ручки подальше от края плиты, чтобы Вы не могли их опрокинуть;
- принимайте душ вместо ванны, не запирайте дверь в ванную комнату;
- избегайте плавать, рыбачить или заниматься водными видами спорта в одиночку;
- избегайте приближаться к костру или мангалу, чтобы не упасть на них во время приступа;
- позаботьтесь о том, чтобы у кого-то из близких были ключи от Вашего дома, если Вы живете один (одна).

Обратитесь за более подробной информацией к своему лечащему врачу.

Не стесняйтесь задавать ему вопросы о Вашем заболевании, получаемом лечении и мерах, которые помогут Вам оставаться в безопасности и жить полноценной жизнью.

Судороги прекратятся сами по себе через несколько минут.

После окончания приступа может возникнуть спутанность сознания, слабость или сонливость

Оставайтесь рядом, пока человек не придет в сознание.

Предложите помощь.

ВЫЗОВИТЕ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ», ЕСЛИ:

- ! Приступ продолжается дольше 5-10 минут
- ! Приступы следуют один за другим
- ! Человек получил травму