

## **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 спецтабуреткой, 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 каппой. 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 авиаперелетах 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.