

Рекомендации по безопасности при эпилепсии

Нужно обращаться за скорой медицинской помощью, если: дыхание после приступа эпилепсии не восстанавливается, имеются повреждения и раны, произошел приступ в воде, приступ длится более 5 минут, после первого приступа сразу возникает повторный приступ эпилепсии, при беременности, при сопутствующем диабете или другой серьезной болезни.

Сделайте свой дом более безопасным.

На кухне: не занимайтесь приготовлением пищи в одиночестве, пользуйтесь микроволновой печью, небьющейся посудой. Осторожнее с горячей едой и напитками.

В ванной: принимайте душ вместо ванны. Спецтабурет уменьшит риск травмы головы. Не закрывайтесь, положите резиновый коврик, используйте смеситель с термостатом, выньте пробку из ванны (утопление в ванне - самая частая причина неожиданной смерти у человека с эпилепсией).

В спальне: используйте сигнализатор приступов (Empatica Embrace, Openseizuredetector, SeizAlarm, Epihunter, Seizario и др.), видеоняню, монитор дыхания для оповещения близких или будьте с кем-либо в комнате (синдром внезапной смерти SUDEP случается наиболее часто во сне). Спите на боку с капной на антиудушающей подушке, пользуйтесь низкой кроватью, отодвиньте ее от ночного столика и острых предметов.

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 один, 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 (подробнее на tbz.com). Плавайте и рыбачьте в жилете под присмотром. Выберите безопасный спорт, НЕ скоростной, боевой, подводный (например, бокс и велосипед могут вызвать травму, которая усугубит болезнь). 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, эпишапку, эпибейсболку, чтобы уменьшить риск травматизма головы.

Правила поведения.

1. Принимайте лекарства вовремя, каждый день в назначенное время. У людей с неконтролируемыми приступами вероятность внезапной смерти в 40 раз выше.
2. Ведите дневник приступов, сохраняйте результаты всех анализов, записывайте вопросы врачу, предоставьте видео приступа врачу. ПЭП отменяется постепенно только врачом.
3. Разработайте личный план действий для контроля над приступами и обсудите его со своим доктором, семьей, друзьями, учителями, коллегами.
4. Помните о возможных провоцирующих факторах приступов: недосыпание, алкоголь, табак, стресс, мерцания, сладкое, перегрев, шум.