

# Как справиться с эпилептическими приступами



# Общение – ключ к получению помощи

Совместная работа с врачом поможет определить  
риски и составить план действий

НА КОНСУЛЬТАЦИИ С ВРАЧОМ НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ  
ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ



1. Какой вид  
эпилепсии  
у меня?



4. Что мне делать  
при возникновении  
второго приступа?



2. Как я могу  
предотвратить  
приступы в будущем?



5. Какие наиболее  
распространенные  
побочные действия  
лекарственных аппаратов?



3. Что мне делать,  
если я забыл принять  
лекарства?



6. Каковы другие  
методы лечения, если  
лекарство не помогло?

Знание этой информации поможет вам вместе с врачом создать  
совместный план по контролю над приступами.

Также лучший способ быть в безопасности – всегда информировать  
окружающих, если чувствуете приближение приступа, лучше  
заранее рассказать близким, как вам помочь.

# Ваше состояние важно для ваших близких

Помните, что некоторые телефонные опции позволят оперативно связаться с родными и экстренными службами

БУДЬТЕ НА СВЯЗИ:



Найдите функцию "Экстренный вызов – SOS" в телефоне. Для SOS-вызова создайте специальный контакт через настройки телефона



Единый аккаунт в Google или Apple для членов семьи позволит родным узнать о местоположении близкого человека, приехать и оказать помощь при необходимости



Для определения геолокации вы можете также скачать специальное приложение для той модели телефона, которая у вас



Умный браслет-сигнализатор поможет подать сигнал в случае начала приступа. Также полезны специальные приложения-сигнализаторы на мобильный телефон

В случае психологического дискомфорта обратитесь в службу психологической помощи населения города Москвы:  
**+7 (499) 173-09-09**

# Как правильно помочь при приступе эпилепсии

Знание, что делать, если у близкого эпилептический припадок, может спасти жизнь

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ВНЕЗАПНОМ ЭПИЛЕПТИЧЕСКОМ ПРИСТУПЕ

1.

Нельзя разжимать зубы, придерживать язык, вставлять в рот предметы, сдерживать судороги эпилепсии. Делать искусственное дыхание, массаж сердца, пытаться дать воды или лекарство

2.

Положите мягкое под голову, расстегните одежду, поверните голову набок, слегка придерживая

3.

После приступа поверните человека на бок, при затруднении дыхания проверьте полость рта

4.

Вызывайте скорую помощь, если дыхание не восстанавливается или сразу начинается второй приступ

Среди людей, у которых случаются припадки эпилепсии, также чаще встречаются психологические нарушения, в частности тревожные расстройства и депрессия.

# Как вести себя человеку с эпилепсией

Знание, как вести себя при эпилепсии,  
поможет избежать депрессии

## 4 ПРОСТЫХ ПРАВИЛА, КАК НЕ ВПАСТЬ В ДЕПРЕССИЮ



1.

Помните, что вы не одни. Подружитесь с людьми, у которых такой же диагноз



2.

Будьте смелей. Чаще общайтесь с семьей, друзьями, коллегами и преподавателями



3.

Старайтесь не воспринимать жизнь как постоянную борьбу и не корите себя сильно, если что-то не получается



4.

Если вещи и события, которые раньше приносили радость, удовольствия не приносят,— это один из признаков начала депрессии. Проконсультируйтесь с врачом

# Сделай свой дом более безопасным

Позаботьтесь о предотвращении эпилептического приступа

## НА КУХНЕ



Не готовьте пищу в одиночестве



Разогревайте еду в микроволновой печи. Позаботьтесь, чтобы дома был всегда включен датчик пожара

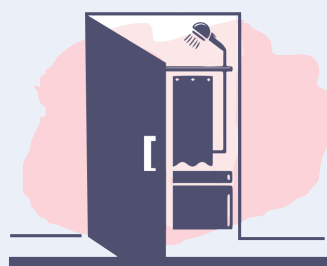


Приобретите для кухни посуду из небьющихся материалов



Аккуратней, когда имеете дело с горячим. Не носите кастрюли с кипятком

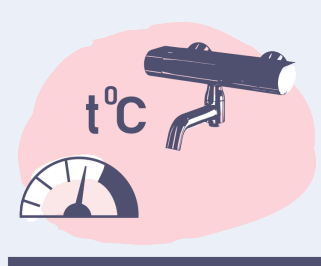
## В ВАННОЙ



Не закрывайтесь в душе



Поручни и нескользящий коврик сделают вашу ванную комнату более безопасным местом

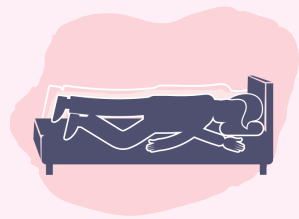


Приобретите смеситель с термостатом, который защитит вас от резких перепадов температуры



Принимая ванну, наденьте спасательный круг и / или попросите близких находиться рядом

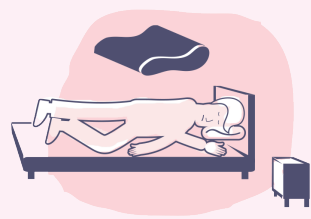
## В СПАЛЬНЕ



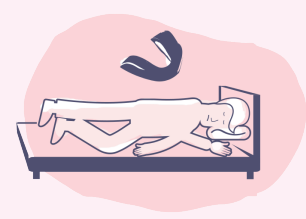
Распознав приближение приступа, ложитесь набок



Всегда оповещайте близких о том, где находитесь. Не оставайтесь надолго в одиночестве

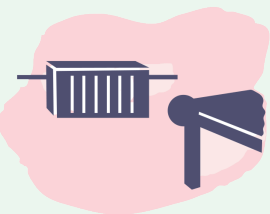


Спите на ортопедическом матрасе, кладите под голову ортопедическую подушку

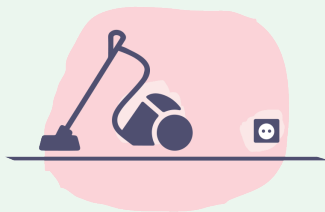


Спите на боку с капой

## ДОМА



Положите на пол ковер, а на углы мебели и батарею — мягкую защиту



Пол должен быть чистым: уберите с пола провода, игрушки и острые предметы



Не используйте электроприборы и прочие инструменты, когда вы остаетесь одни



Отодвиньте от дивана тумбочку и прочую мебель

У людей с неконтролируемыми приступами вероятность развития внезапной смерти в 40 раз выше. Разработайте личный план действий для контроля над приступами и обсудите его со своим доктором, семьей, друзьями, учителями, коллегами.

Принимайте свои препараты каждый день в назначенное время. Отмена препарата длится месяцы с постепенным уменьшением дозы по назначению врача.

Помните о провокаторах приступов: погоде, менструации, голоде, гормонах, недосыпанию, алкоголе, табаке, стрессе, мерцании, перегреве и шуме.

# Путешествуйте безопасно

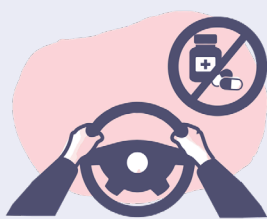
## СОБИРАЯСЬ В ПУТЕШЕСТВИЕ



Положите лекарство в ручную кладь. Всегда носите с собой аптечку



Расскажите тем, с кем путешествуете, как оказать вам первую помощь во время приступа



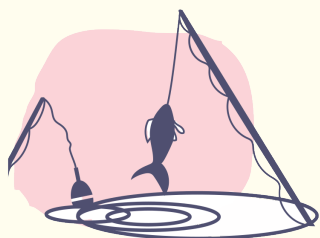
Не водите машину, если употребляете лекарства, притупляющие реакцию и внимание



Плавайте в спасательном жилете

По оценке ВОЗ, до 70% людей с эпилепсией могут жить без приступов болезни при условии обеспечения надлежащей диагностики, соблюдения мер безопасности и надлежащего лечения.

## ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА



Не ходите на рыбалку в одиночестве



Будьте осторожны, поднимаясь на большую высоту



Не стоит заниматься скоростными, боевыми и подводными видами спорта



Играя в футбол, надевайте на голову шлем



# Ваши правила поведения при эпилепсии

1.

Принимайте вовремя лекарства

4.

Избегайте всего того, что может спровоцировать приступ (алкоголь, сигареты, резкие перепады давления, душные помещения)

2.

Не оставайтесь надолго в одиночестве

5.

Соблюдайте режим сна

3.

Всегда информируйте близких, где вы находитесь

6.

Почувствовав учатившиеся недомогания, обращайтесь к врачу

Берегите себя! Помните, что придерживаясь простых правил, вы сможете либо избежать приступа, либо сделать так, чтобы приступ прошел практически безболезненно.