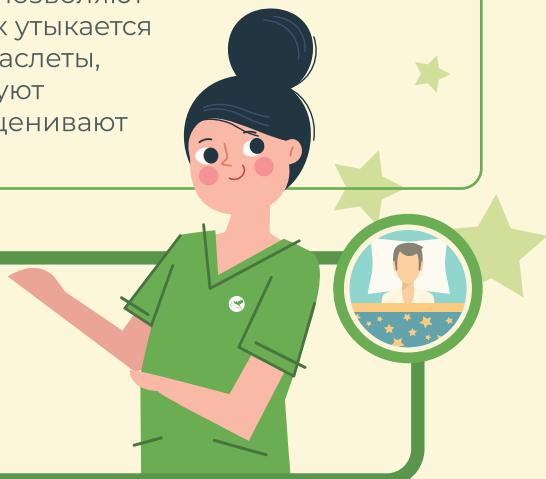




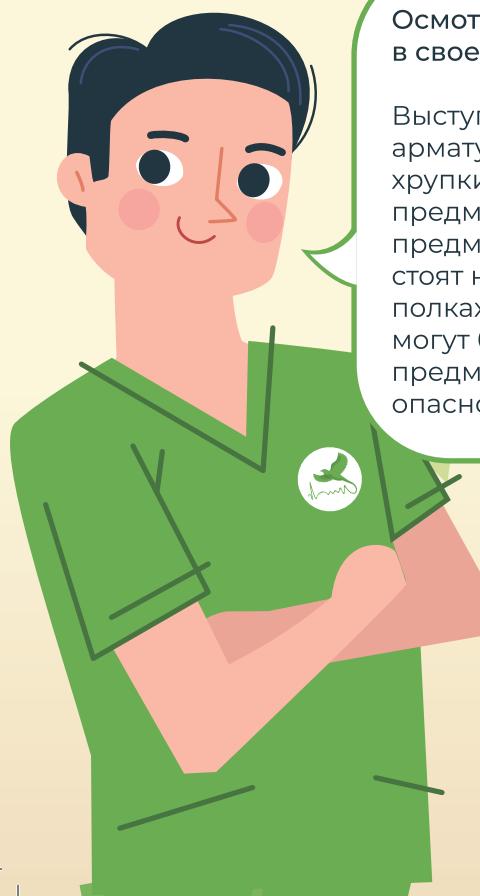
Дома

Старайтесь не
оставаться дома одни



Купанье Дома наиболее опасное место – это ванна. Не следует закрывать слив и набирать воду, купаясь. Мыться надо под душем, используя смесители для исключения потока слишком горячей воды. Твердый кафельный пол лучше прикрыть ковриком. Купая ребенка в плавательном круге, не отходите ни на шаг.

Прием и приготовление пищи. Нельзя использовать газовую или электроплиту, если вы остались дома одни. Используйте в этом случае микроволновую печь. Используете небьющуюся посуду. Блендеры, мясорубки, миксеры должны быть закрытого типа, чтобы в них не могли попасть волосы или пальцы.



Осмотритесь
в своей квартире:

Выступающая
арматура, слишком
хрупкие бьющиеся
предметы, тяжелые
предметы, которые
стоят на высоте (на
полках, на шкафу)
могут быть
предметами
опасности.



Ожоги Обогреватели и батареи должны
быть размещены так, чтобы в случае
падения на них нельзя было бы упасть.
Например, к батарее можно подвинуть стол.
Не пользуйтесь утюгом и электроприборами,
находясь в квартире одни.

**Памятка пациенту
с эпилепсией
и для родителей детей
с эпилепсией и другими
пароксизмальными
состояниями**

Сон. Исследования показывают, что контроль во время сна (достаточно либо спать в одной комнате с пациентом либо ставить рядом аудионяню) сокращает риск SUDEP. (SUDEP- это крайне редкое, но опасное осложнение эпилепсии, которое заключается в нарушении жизненных функций во время сна. Считается, что вероятнее всего это состояние обусловлено развивающимся приступом). Для снижения риска этого состояния можно также использовать антиудушающие подушки (в них есть поры, которые позволяют дышать даже если человек утыкается в эту подушку лицом) и браслеты, которые либо сигнализируют о начале приступа либо оценивают сердечный ритм.

На улице

Используйте информационный браслет, на котором будет размещена информация о том как оказать вам помощь и кому позвонить.



Существуют гаджеты, которые позволяют почувствовать начало приступа и отправить сообщение вашим близким. Для разных моделей существуют различные программы. Среди них есть и бесплатные. Среди всех этих программ в настоящее время все же следует выделить Embrace empatica, так как она проходила специальные исследования для оценки эффективности.



Также важно знать, что часто приступы провоцируются алкоголем, нарушением режима и резкой отменой препаратов. Стоит ли ограничивать экранное время?. Существуют формы эпилепсии при которых есть фотосенситивность, то есть мозг реагирует арзрядами эпилептической активности при проведении ЭЭГ. В этих случаях нужно избегать всех мельканий и носить поляризующие очки. В остальных случаях экранное время должно быть в пределах разумного.



В неглубоком бассейне плавать можно только под индивидуальным непрерывным контролем тренера или родителя, и то, если не отмечается частых дневных приступов. В глубоком бассейне нужно надеть надувные нарукавники. В открытом водоеме плавать опаснее. Поэтому следуйте таким правилам: на вас должен быть надет жилет или нарукавники, плавать можно только в тех местах, где вы можете опереться на дно. Рядом с вами в воде (не на берегу!) должен быть ответственный взрослый человек.



Если нет регулярных дневных приступов, то кататься на велосипеде можно, но только в шлеме и не по проезжей части.



Нельзя путешествовать на природе (рыбалка, лес, горы, даже парк) одному. В путешествие обязательно возьмите с собой лекарства. Пациент с эпилепсией, особенно ребенок, не должен в процессе путешествия оказаться там, где труднодоступна медицинская помощь. Скалолазанье, альпинизм- лучше исключить, учебные скалы, веревочные городки могут посещаться ребенком при отсутствии дневных приступов при условии полной страховки на высоте. Не подходите к костру, не гуляйте одни рядом с колодцем, бассейном.



Исключите высокие снаряды, особенно канат. Если приступы провоцируются гипервентиляцией (частым дыханием), то следует соблюдать аккуратность во время бега.



Вождение - согласно законодательству РФ вождение автомобиля не разрешается всем пациентом с эпилепсией. В том числе с ремиссией приступов как медикаментозной так и безмедикаментозной.

Также важно знать, что часто приступы провоцируются алкоголем, нарушением режима и резкой отменой препаратов. Стоит ли ограничивать экранное время?. Существуют формы эпилепсии при которых есть фотосенситивность, то есть мозг реагирует арзядами эпилептической активности при проведении ЭЭГ. В этих случаях нужно избегать всех мельканий и носить поляризующие очки. В остальных случаях экранное время должно быть в пределах разумного.