

ТЕЛЕФОН СКОРОЙ ПОМОЩИ



103

Вызвать скорую помощь необходимо, если:

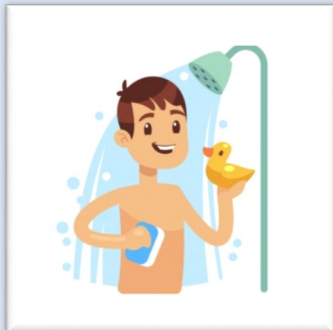
- дыхание после приступа эпилепсии не восстанавливается,
- имеются повреждения и раны,
- произошел приступ в воде,
- приступ длится более 5 минут,
- после первого приступа сразу возникает повторный приступ эпилепсии,
- при беременности,
- при сопутствующем диабете или другой серьезной болезни

Сделать свой дом более безопасным



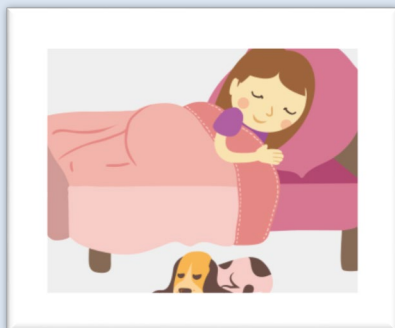
✓ НА КУХНЕ

- не занимайтесь приготовлением пищи в одиночестве
- пользуйтесь микроволновой печью, небьющейся посудой
- соблюдайте осторожность 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

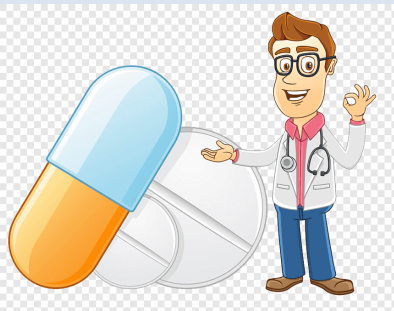
Путешествовать безопасно



- ✓ 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 tбэ.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, эпишляпку, эпилейсболку, чтобы уменьшить риск травматизма головы

Выполнять правила поведения



Принимайте лекарства вовремя, каждый день в назначенное время.

У людей с неконтролируемыми приступами вероятность внезапной смерти в 40 раз выше.

Ведите дневник приступов, сохраняйте результаты всех анализов, записывайте вопросы врачу, предоставьте видео приступа врачу. ПЭП отменяется постепенно только врачом.



Разработайте личный план действий для контроля над приступами и обсудите его со своим доктором, семьей, друзьями, учителями, коллегами.

Помните о возможных провоцирующих факторах приступов: недосыпание, алкоголь, табак, стресс, мерцания, сладкое, перегрев, шум.

