

## **Техника безопасности при внезапных приступах эпилепсии.**

Эпилептический приступ может произойти в любой момент, и очень важно, чтобы поблизости не было острых предметов, а также отсутствовали другие факторы, угрожающие здоровью и жизни.

### **Нужно вызвать скорую помощь (звонить 103), 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 сопутствующем диабете или другой серьезной болезни.

### **Сделай свой дом более безопасным.**

**На кухне:** не занимайся приготовлением пищи один, старайся больше пользоваться микроволновой печью, используй небьющуюся посуду, будь внимателен с горячей едой и напитками.

**В ванной:** используй душ, не закрывайся, положи резиновый коврик в ванной, вынь пробку из ванны (утонуть в ванной - самая частая причина неожиданной смерти у человека с эпилепсией, убить могут даже приступы с частотой 1 раз в месяц или год).

**Дома:** сделай защиту на острые углы столов и другой мебели, поставь экраны на батареи отопления, не пользуйся кухонными приборами и электроинструментом один, учись распознавать ауру перед приступом.

**Путешествуй безопасно:** не садись за руль при эпилепсии, путешествуй с тем, кто знает, как тебе помочь, всегда бери лекарство в ручную кладь, бери дополнительно лекарство. Плавай в жилете. Открой родным поиск твоего смартфона по GPS.

### **Твои правила поведения.**

1. Принимай свои лекарства вовремя, каждый день в назначенное время. У людей с неконтролируемыми приступами вероятность развития внезапной смерти в 40 раз выше.

2. Веди дневник приступов, сохраняй результаты всех анализов, записывай вопросы врачу, предоставь видео приступа врачу.

3. Разработай личный план действий для контроля над приступами и обсуди его со своим доктором, семьей, друзьями, учителями, коллегами.

4. Помни о провоцирующих факторах приступов: недосыпание, алкоголь, табак, стресс, мерцания, сладкое, перегрев, шум.

**Правила, которые необходимо соблюдать ребенку с эпилепсией во время работы или игры на компьютере:**

- Продолжительность работы/игры на компьютере не должна превышать 1–1,5 часа с обязательным перерывом через каждые 30 минут на 10–15 минут, которые необходимы для отдыха глаз.
- Расстояние от ребенка до монитора составляет 70 см (вытянутая рука взрослого с вытянутыми пальцами); расстояние от глаз до монитора должно быть не менее 35 см для 14-дюймовых экранов.
- Обязательно дополнительное освещение комнаты для уменьшения светового контраста.
- На монитор не должны попадать блики от окон и других источников света.
- Монитор предпочтительно выбирать жидкокристаллический, или с большой разрешающей способностью; отдавать предпочтение стандарту SVGA с частотой разверстки не менее 60 Гц.
- Экран монитора должен быть чистым, параметры изображения следует правильно отрегулировать.
- Нельзя рассматривать мелкие детали изображения с близкого расстояния.
- Необходимо убрать из поля зрения другие мониторы и телевизоры.
- Не следует работать/играть на компьютере, если ребенок не выспался, утомлен или плохо себя чувствует.

Перечисленные рекомендации подходят как для детей, так и для взрослых с эпилепсией, и будут также полезны здоровым людям.

### **Выбор профессии**

Ограничения в выборе профессии у больного эпилепсией связаны с существующим риском возникновения судорожных приступов в ситуациях, когда они могут причинить вред больному или подвергнуть опасности жизнь других людей. Людям с эпилептическими приступами нельзя управлять транспортом, работать у незащищенных механизмов, на высоте, вблизи водоемов, служить в армии и на военно-морском флоте, в полиции, пожарных частях, в охране, на скорой помощи. Также для больного эпилепсией представляет потенциальную опасность работа с движущимися механизмами, с ценными хрупкими объектами, с химикатами.

В целом, на способность человека к выполнению какой-либо деятельности влияют тип эпилепсии, тяжесть заболевания, наличие сопутствующих физических или интеллектуальных нарушений и степень контроля приступов.

Работа в сменном режиме обычно не вредна для больного, если существует возможность полноценного сна и регулярного приема лекарств, в соответствии с назначениями врача.

***Важно помнить, что диагноз «эпилепсия» не должен служить препятствием для получения образования и успешной реализации в выбранной профессиональной сфере. Как и любой другой человек, больной эпилепсией сможет выбрать сферу деятельности, в которой он сможет реализовать свои способности наилучшим образом и стать полноценным членом общества.***

# Техника безопасности при внезапных приступах

эпилепсии, диабета, астмы, сердечно-сосудистых и других хронических заболеваний



Предупреди о видах деятельности, которые могут быть для тебя опасными.

Нужно звонить 103 если:

- Если дыхание после приступа не восстанавливается.
- Если имеются повреждения и раны.
- Если произошел приступ в воде
- Если приступ длится более 5 минут.
- Если после первого приступа сразу возникает повторный приступ.
- Если Вы беременны.
- Если есть сопутствующий диабет или другая серьезная болезнь.

✓ На кухне



Не занимайся приготовлением пищи один/одна



Старайся больше пользоваться микроволновой печью при приготовлении пищи



Используй небьющую посуду



Будь внимателен с горячей едой и напитками



Используй душ и спецтабурет, не закрывайся



Положи резиновый коврик в ванной, используй смеситель с термостатом, надувной круг на шею или вынь пробку из ванны



## Сделай свой дом более безопасным

✓ В ванной

Синдром внезапной смерти случается во сне у 1 из 1000 эпилептиков в год



Распознай "ауру" перед приступом

Утопление в ванной, водоеме, бассейне, на рыбалке - самая частая причина смерти у человека с эпилепсией. Убить могут даже приступы с частотой 1 раз в месяц или год

✓ В спальне



Используй сигнализаторы приступов для оповещения близких или будь с кем-либо в комнате, спи на боку с капоп



Пользуйся низкой кроватью, жесткой подушкой, отодвинь тумбочку и острые предметы



✓ Дома



Держи полы свободными от проводов, инструментов и игрушек



Сделай защиту на острые углы столов и другой мебели, экраны на батареи отопления



Не пользуйся кухонными приборами и электроинструментом один

## Путешествуй безопасно



Не садись за руль при эпилепсии



Путешествуй с тем, кто знает как тебе помочь



Лекарство в ручную кладь, имей запас лекарств



Плавай в жилете под присмотром



На рыбалку только с другом



Выбери безопасный спорт



Депакин опасен плоду. Побочки на память, вес, реакцию, волосы, стресс



Узнай режим приема лекарства в разных часовых поясах



Носи инфобраслет, ПП инструкцию окружающим при приступе [tbez.com](http://tbez.com)



Активируй родным своё место по GPS и датчик падения



Не залезай высоко и не подходи к обрыву и костру



Носи защитный обод для футбола, каскетку, эпилешлем

## Твои правила поведения



1

Принимай свои лекарства вовремя, каждый день в назначенное время.

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



3

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

2

Веди дневник приступов, сохраняя результаты всех анализов, записывая вопросы врачу, предоставь видео приступа врачу.

4

Помни о провоцирующих факторах, которые могут вызвать приступ: недосыпание, алкоголь, табак, стресс, мерцания, сладкое, перегрев, шум



SUDEP INSTITUTE

[www.epilepsy.com](http://www.epilepsy.com)

перевод и дополнения [vk.com/LosevSky](http://vk.com/LosevSky) памяти Ани Лосевской

[www.cdc.gov/epilepsy](http://www.cdc.gov/epilepsy)

[vk.com/epilepsy\\_group](http://vk.com/epilepsy_group)

[fb.com/groups/episafemos](http://fb.com/groups/episafemos)