

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.



Сделайте свой дом более безопасным

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

В ванной: принимайте душ вместо ванны. Слештабурет 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 эпилептическими приступами).

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 капшой на антидушающей 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!

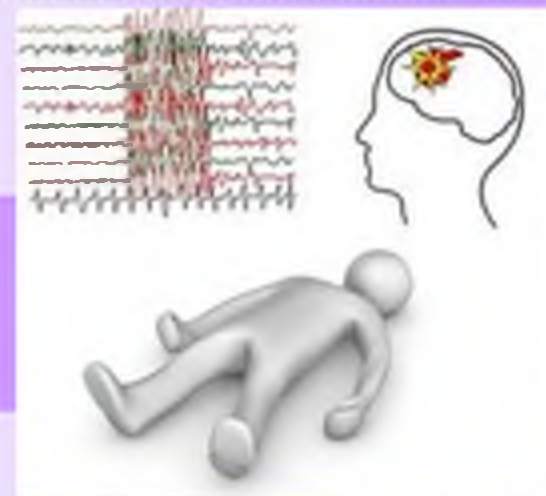
Берите лекарство в ручную кладь и запас на непредвиденный случай, носите инфобраслет и инструкцию при приступе для окружающих (подробнее на tba.com).

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, эпилептику, эпилепсийсбодку, чтобы уменьшить риск травматизма головы.



Ситуации, в которых следует вызвать скорую помощь:

- приступ возник впервые в жизни;
- продолжительность судорог более 5 минут;
- отсутствие дыхания после окончания судорог;
- длительная заторможенность и неадекватное поведение больного после окончания судорог;
- повторение приступа судорог после небольшого перерыва;
- эпилептический приступ случился в воде;
- приступ произошел с беременной женщиной;
- есть основания подозревать другие причины потери сознания (признаки отравления, сахарный диабет, инсульт и пр.);

СИМПТОМЫ ЭПИЛЕПСИИ



Режим работы:

Понедельник - четверг с 9.00 до 17.15

Пятница с 9.00 до 17.00

Обеденный перерыв с 13.00 до 14.00

Выходные дни: суббота, воскресенье



Адрес: 663 180, г.Енисейск,

ул.Худзинского, д. 2

Телефон: 8 (39195) 2-2194

сот. 8-950-433-31-10

*КГБУ СО «Комплексный центр социального
обслуживания населения «Северный»*

Рекомендации по безопасности при эпилепсии



Енисейск 2021