

### ***Что представляет собой эпилепсия?***

Эпилепсия – достаточно распространенное заболевание. Этим недугом страдали многие известные люди: Сократ, лорд Байрон, Федор Достоевский, Винсент Ван Гог, Альфред Нобель, Александр Македонский, Юлий Цезарь, Наполеон, Леонардо да Винчи, Томас Эдисон...

Эпилепсия – это заболевание, которое сопровождается приступами. Приступы являются следствием чрезмерной активности нервных клеток головного мозга.

Приступы могут проявляться двигательными, поведенческими нарушениями, с потерей или без потери сознания. Они могут происходить с различными временными интервалами. Приступы могут длиться от нескольких секунд до нескольких минут, и после приступа мозг возвращается к нормальной деятельности.

### ***Что вызывает эпилепсию?***

Среди наиболее распространенных причин стоит отметить следующие:

- травмы и ушибы головы, которые могут привести к повреждению головного мозга;
- инфекционные воспалительные заболевания головного мозга (менингиты, энцефалиты);
- объемные образования головного мозга;
- перенесенные острые нарушения мозгового кровообращения (инсульты);
- родовые травмы или внутриутробная патология;
- отравление токсическими веществами;

- длительное употребление алкогольсодержащих напитков, независимо от их крепости.

Развитие приступа может провоцироваться высокой температурой, особенно в младенческом и раннем детском возрасте (фебрильные судороги), и, как правило, исчезают по мере взросления ребенка.

### ***Как лечить эпилепсию?***

Людам с эпилепсией назначают медикаментозную терапию для предотвращения приступов. Существует несколько различных групп препаратов для лечения эпилепсии. Лечащий врач (невролог, эпилептолог) в зависимости от типа приступов подберет терапию, которая наилучшим образом будет сочетать высокую эффективность и безопасность. Если приступы будут сохраняться, то врач может назначить другой противоэпилептический препарат. Подбор терапии занимает некоторое время. В начале лечения на фоне приема препаратов пациент может терять аппетит, становится сонливым, раздражительным, может появиться сыпь или иные нежелательные эффекты. Если такое произойдет, нужно сообщить об этом своему врачу. Он сможет скорректировать схему лечения или заменить препарат. Не нужно самостоятельно прерывать лечение или менять препараты. Это может привести к развитию приступа. Регулярно посещайте своего лечащего врача.

### ***Как помочь лекарству работать?***

- принимать лекарство постоянно ежедневно в строго определенное время;

- принимать дозу препарата в точном соответствии с назначениями врача;
- если принимаемый препарат в жидкой форме (растворе), необходимо перед приемом лекарства хорошо перемешать содержимое флакона, чтобы обеспечить достаточную концентрацию препарата;
- необходимо хранить препараты в сухом и прохладном месте, не доступном для детей;
- всегда иметь запас противосудорожных препаратов;
- вести календарь приступов и носить его с собой.

### ***Как справляться с приступами?***

Если во время приступа случаются падения, судороги или внезапное напряжение мышц, необходимо убедиться, что все члены семьи знают, что нужно делать в случае такого приступа.

#### **Советы родственникам:**

- сохраняйте спокойствие;
- засекайте время начала приступа для того, чтобы определить его продолжительность;
- положите голову на ровную мягкую поверхность, чтобы во время приступа не случилось травмы головы;
- поверните человека, у которого приступ на бок, чтобы не допустить удушения;
- ослабьте галстук или другие предметы одежды, которые могут затруднить дыхание;
- не кладите ему ничего в рот - он не проглотит свой язык;
- не пытайтесь удерживать его или остановить его судороги;

- уберите все предметы, находящиеся в непосредственной близости от больного в целях предотвращения травматизации во время приступа.

Для большинства людей нет необходимости в госпитализации при развитии приступа. Большинство приступов заканчиваются самостоятельно через несколько минут.

### ***В каких случаях следует вызывать скорую помощь?***

- если приступ случился впервые в жизни;
- если приступ выглядит иначе, чем обычно;
- если приступ длится более 5 минут;
- если следующий приступ развивается сразу после предыдущего;
- если во время приступа затруднено дыхание или человек не может прийти в сознание после прекращения приступа;
- если есть любые признаки физического повреждения после приступа;
- если приступ случился, когда человек находился в воде.

### ***Как меняется образ жизни при эпилепсии?***

Если у Вас недавно диагностировали эпилепсию, Вам необходимо задуматься над своим образом жизни, при этом за исключением некоторых ограничений, Вы будете продолжать жить также как и люди без эпилепсии:

- избегайте психических и физических перегрузок;
- соблюдайте режим питания и водный баланс. Избегайте употребления острых блюд, кофе;

- откажитесь от вредных привычек. Категорически запрещено употребление алкоголя!
- избегайте использование ярких мерцающих источников света, длительного просмотра телевизора, длительной работы у экрана компьютера, компьютерных игр, избегайте близкое нахождение у экрана телевизора или монитора. При просмотре телевизора или работе за компьютером необходим дополнительный источник света в помещении;
- откажитесь от вождения автотранспорта! (это запрещено законодательством);
- дома постарайтесь не запирать межкомнатные двери на замки;
- принимайте душ, а не ванну. Прием ванны без присмотра противопоказан;
- готовьте пищу только в присутствии родственников, крайне осторожно используйте нож. Если Вы дома в одиночестве, используйте полуфабрикаты или уже нарезанные продукты, пользуйтесь микроволновой печью или духовкой с таймером отключения. Не переносите емкости с горячей пищей или водой. Используйте безосколочную посуду;
- используйте дома дополнительные меры безопасности: нескользящие резиновые поверхности, мягкие покрытия на полу, защиту на острые углы, обогреватели и радиаторы должны находиться в устойчивом положении и в отдаленном от Вас месте;
- соблюдайте режим дня. Обеспечьте полноценный ночной сон не менее 8 часов в сутки. Следует избегать недосыпа и раннего

насильственного пробуждения. Депривация (нарушение) сна может провоцировать приступы;

- занятия спортом, путешествия не запрещены, но есть определенные ограничения. Запрещено плавание без спасательного жилета и в одиночестве. Запрещено заниматься серфингом, скалолазанием, горными лыжами, единоборствами. Конный спорт, езда на велосипеде, катание на лыжах возможны только при наличии защитных приспособлений и в присутствии инструктора. Путешествуйте всегда с сопровождением, с собой берите набор необходимых лекарств, дневник приступов с указанными Вашими данными, диагнозом, контактами родственников или лечащего врача. Избегайте перегревания, длительного пребывания на открытом солнце.

Люди с эпилепсией могут работать в совершенно различных областях, например, адвокатами или врачами. Другие работают в офисах, в магазинах или ресторанах.

Некоторые из этих людей имеют полный контроль над приступами, у других приступы случаются редко или часто. Важным является найти работу, условия которой не приведут к возобновлению и/или учащению приступов.

При трудоустройстве Вы не обязаны сообщать работодателю о том, что у Вас эпилепсия, за исключением работ, связанных с определенными условиями труда. Работодатель также не имеет права Вас об этом спрашивать, однако, если Вы все же решили сказать ему о том, что у Вас эпилепсия, то Вы должны убедить его, что это не влияет на то, как вы справляетесь со своими

обязанностями. Выбирайте работу, не связанную с опасным производством.

**Противопоказаны** следующие виды деятельности: работа, связанная с вождением транспорта, работа с движущимися незащищенными механизмами, работа на высоте, работы у открытой воды, у открытого огня, служба в полиции, пожарных частях, на скорой помощи, работа с ценными хрупкими объектами, работа с химикатами.

**Не рекомендуется** посменная работа, работа сутками, не обеспечивающая полноценный сон.

На работе или по месту учебы обязательно проинформируйте коллег о возможности развития судорожного приступа (расскажите им о том, как они могут оказать помощь и кому позвонить). Храните на работе запасную одежду, чтобы иметь возможность переодеться.

Большинство людей с эпилепсией могут вступать в половые отношения и иметь детей. Иногда у мужчин или женщин с эпилепсией может быть снижено половое влечение, эти проблемы могут быть следствием приема противосудорожных препаратов. Иногда люди считают, что сексуальное возбуждение может спровоцировать приступ, однако данному факту нет подтверждений. Если Вы женщина, и хотите иметь детей или начать принимать контрацептивы, Вам необходимо обсудить данный вопрос с врачом. Некоторые противозачаточные препараты не взаимодействуют с противоэпилептическими, однако могут снизить шанс беременности в будущем. Если Вы решили

забеременеть, Вам также необходимо обсудить с врачом свою терапию и возможные риски. Несмотря на то, что женщина с эпилепсией имеет большой риск к рождению ребенка с различными нарушениями, 90% детей рождаются здоровыми. Существует вероятность того, что ребенок отца или матери, страдающих эпилепсией, также будут страдать данным заболеванием, однако в большинстве случаев это не так.

Оставайтесь активным и занятым. Если Вы можете работать – работайте. Чем больше Вы будете заняты, тем меньше времени у Вас будет оставаться на негативные мысли о заболевании и тем лучше Вы будете себя чувствовать.

Эпилепсия не контролирует Вас и Вашу жизнь. Помните, что если у Вас эпилепсия, то именно Вы можете управлять заболеванием, а не наоборот. Диагноз «эпилепсия» не означает, что человек обязательно должен претерпеть какие-либо личностные изменения, это просто заболевание, с которым он живет. Наличие диагноза «эпилепсия» не является «ярлыком». При соблюдении вышеописанных правил Вы сможете жить полноценной, наполненной положительными эмоциями, жизнью!