

Рекомендации: предоставить видео приступа врачу или придите с родными, которые могут описать приступ посекундно. Отменять самостоятельно препарат или менять на другой самостоятельно, запрещено! Ведение дневника приступов: дата, время, сколько длился приступ, сопутствующие симптомы, препараты, был ли пропуск препарата.

Техника безопасности и правила поведения близких при эпилепсии.

ЭТИ ПРАВИЛА ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ! В момент приступа НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ разжимать зубы, сдерживать судороги, непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. **НУЖНО** мягко удерживать, не применяя силу, голову, повернуть больного на бок, чтобы он не захлебнулся при повышенном слюноотделении и рвоте, а затем проверить дыхание. Вызвать скорую помощь, если приступ больше 5 минут, остановилось дыхание, произошла травма или утопление. После приступа больной засыпает. В этом случае не надо его тревожить, чтобы дать возможность восстановиться истощённым от приступа нервным клеткам. Необходимо оставаться рядом с больным и дожидаться, когда закончится постприступный период и сознание полностью восстановится. Большинство приступов заканчиваются самостоятельно и продолжается кратковременно (несколько секунд или минут). Судорожные приступы обычно самопроизвольно прекращаются через 1-3 минуты, и поэтому обычно больной не нуждается в помощи врача. Однако если продолжительность приступа превышает 5 минут, необходимо вызвать врача, требуется внутримышечное или внутривенное введение препарата, прекращающих приступ.

НОСИТЕ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ИНФОБРАСЛЕТ или медальон с информацией о заболевании, а также **ИНСТРУКЦИЮ** по ПЕРВОЙ ПОМОЩИ (ее можно скачать в интернете). В смартфоне архивируйте **SOS** функцию, датчик падения, **GPS**-положение родным. Больной не должен находиться без страховки на высоте, у края платформы железнодорожных станций, около огня и вблизи водоёмов! Все источники огня должны иметь надёжные покрытия, а нагревательные приборы должны быть убраны в безопасное место. На углы мебели наденьте пластиковые закруглённые пластинки. Не работайте в одиночестве. Внимательно работайте со стеклом и кипятком, все манипуляции с ними должны быть над поверхностью стола. Используйте СВЧ печь, датчик пожара, мониторы приступов или старайтесь спать не один. Применяйте для сна капюшон, антиудушающую подушку, монитор дыхания, дневник приема лекарств. По возможности двери, особенно ванной комнаты и туалета, должны открываться наружу, чтобы упавший больной не заблокировал дверь. Также нежелательны задвижки и замки изнутри. Принимать душ вместо ванны, установите поручни, термостаты. Запрещен прием ванны, купание в бассейне, водоеме и пребывание на рыбалке в одиночестве. Носите специальные защитные приспособления: эпишпапку, каску, защитный ободок, шлем. Нельзя скоростной, боевой, подводный спорт. Плавайте и рыбачьте в спасательном жилете под присмотром.

Помните о провокаторах припадков: плохой сон и алкоголь.

Полностью запрещены вождение любого транспорта, работа на высоте, с огнем, у воды, с движущимися механизмами.

Расскажите о своем заболевании коллегам по работе, учителям в школе, для того, чтобы в случае приступа могла быть оказана своевременная помощь.