

Техника Безопасности при внезапных приступах эпилепсии, диабета, астмы, сердечно-сосудистых и других хронических заболеваний

Первая Помощь при приступах эпилепсии



Нужно звонить **103**

- ⊘ Нельзя разжимать зубы, придерживать язык, вставлять в рот предметы, сдерживать судороги
- ⊘ Нельзя делать искусственное дыхание, массаж сердца, пытаться дать выпить воды или лекарство
- ✓ Подложите мягкое под голову, расстегните одежду, поверните голову на бок, проверьте инфобраслет
- ✓ После приступа поверните человека на бок, при затруднении дыхания проверьте полость рта
- ⊘ Если дыхание после приступа не восстанавливается или сразу начинается второй приступ
- ⊘ Если есть беременность, диабет (или др. заболевания), повреждения, раны или приступ в воде

✓ На кухне



Не занимайся приготовлением пищи один/одна



Старайся пользоваться микроволновой печью, установи датчик пожара



Безосколочная посуда, стекло, окна



Будь внимателен с горячим, не носи кастрюли с кипятком



Душ, поручень на присосках, не закрывайся



Резиновый коврик, спецтабурет, 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 предвестник приступа (ауру) и ляг набок

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, подушкой против удушья, отодвинь тумбочку, предметы



Защита на углы мебели, ковровое покрытие на полы, экраны на батареи отопления

✓ Дома



Держи полы свободными от проводов, игрушек, носи антискользящие носки



Не пользуйся кухонными приборами и электроинструментом один

Путешествуй безопасно

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



Путешествуй с тем, кто знает как тебе помочь



Не садись за руль на лекарствах



Лекарство в ручную кладь, имей запас лекарств



На рыбалку только с другом



Плавай в жилете под присмотром



Нельзя скоростной, боевой, подводный спорт



Побочки на память, вес, реакцию, волосы, стресс, на плод (Депакин), кости



Носи инфобраслет, ПП инструкцию окружающим при приступе tbz.com



Узнай режим приема лекарства в разных часовых поясах



Активируй родным свой GPS, режим SOS и датчик падения



Опасайся высоты, огня, механизмов даже при абсансах



Носи защитный обод для футбола, каскетку, эпилеплем

Твои правила поведения



1

Принимай свои лекарства каждый день в назначенное время. Отмена препарата длится месяцы с постепенным уменьшением дозы по указанию врача.

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.

SUDEP INSTITUTE

www.epilepsy.com

перевод и дополнения vk.com/LosevSky памяти Ани Посевской

4

Помни о провокаторах приступов: погода, месячные, голод, гормоны, недосыпание, алкоголь, табак, стресс, мерцания, сладкое, перегрев, шум

