

**«Вы можете контролировать ситуацию!»**

**ЭПИЛЕПСИЯ – ВСЕ В ВАШИХ РУКАХ!**



# **ЭПИЛЕПСИЯ – ВСЕ В ВАШИХ РУКАХ!**

## **Уважаемый пациент!**

Вы только что узнали о своём диагнозе. Лечащий врач рассказал вам о современных методах лечения эпилепсии и назначил курс терапии, который позволит вам лучше контролировать эпилептические приступы и предотвратить побочные действия, связанные с приёмом других лекарственных средств.

Наверняка врач уже сообщил вам, что для того чтобы лечение оказалось максимально эффективным, потребуется ваше осознанное желание и активная помощь. И это действительно так. Необходимо будет чётко следовать всем рекомендациям врача – особенно в части приёма лекарственных средств. Инновационный высокоэффективный препарат в правильно подобранной дозировке способен заметно улучшить качество вашей жизни. Он является важным условием подавления признаков болезни.

Важным, но недостаточным. Для достижения большего эффекта вам придётся заново оценить свой повседневный распорядок дня и – при необходимости – скорректировать его. Соблюдение режима труда и отдыха, полноценный сон, приём лекарственных препаратов в установленное время – эти и другие простые правила (главные из них приведены в нашей брошюре) помогут вам взять эпилепсию под полный контроль и в дальнейшем успешно справляться с этим простым заболеванием.

Эта информационная брошюра позволит вам больше узнать об эпилепсии и методах её лечения. Она поможет вам лучше понять причины возникновения и механизмы развития заболевания, а также расскажет о том, как добиться контроля над приступами и улучшения вашего самочувствия.

В одной небольшой брошюре, конечно, невозможно охватить все вопросы, связанные с эпилепсией. Впрочем, у нас и не было такой цели. Задача этого информационного буклета: помочь вам установить более тесный контакт со своим лечащим врачом. Обращайтесь к нему по всем волнующим вас вопросам, совместно обсуждайте любые проблемы. Такое доверительное общение и полное взаимопонимание является главным залогом вашего успеха!



## Что такое эпилепсия?

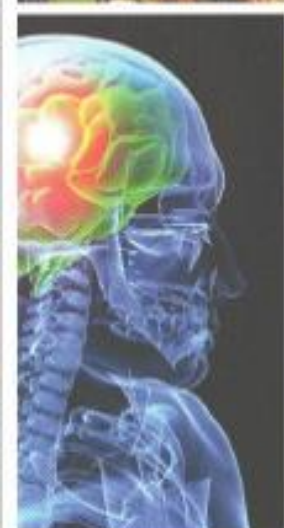
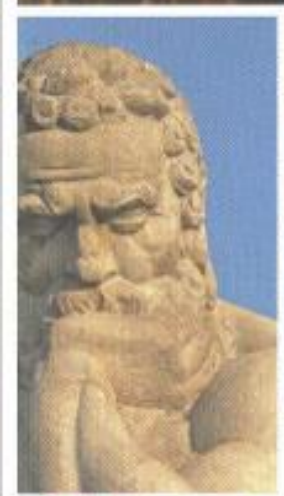
Эпилепсия известна человечеству с давних времён. В античном мире (например, в Древней Греции) были убеждены, что боги посылают эту болезнь смертным в наказание за несправедную жизнь. Кстати, на латыни слово *эпилепсия* означает «схватываю», «нападаю». Впервые же симптомы этого хронического заболевания описал великий древнегреческий врач, «отец медицины» Гиппократ. В трактате «О священной болезни» (400 г. до н.э.) он привёл точное описание эпилептического припадка, а также отметил наследственный характер заболевания. Величайший учёный древности предположил связь эпилепсии с поражением мозга под воздействием внешних факторов (яркого солнечного света, сильного ветра, холода) и возражал против бытовавшего в то время мнения о роли таинственных сил в происхождении болезни.

В эпоху Средневековья считалось, что неизлечимая болезнь передаётся через дыхание больного во время приступа.

Нужно сказать, что эпилептические припадки отмечались у многих выдающихся деятелей прошлого. Ими страдали: апостол Павел и Будда, Юлий Цезарь и Наполеон, Гендель и Данте, Ван Гог и Нобель. В своё время это породило ошибочное представление о связи болезни с высоким интеллектом. Однако уже в XVIII веке эпилепсия нередко стала отождествляться с сумасшествием и слабоумием. Больных падучей насильственно госпитализировали в дома для умалишённых, изолировали от общества, и такие жёсткие ограничения продолжались вплоть до середины XIX века, когда открытия в области медицины позволили опровергнуть многие распространённые заблуждения.

В настоящее время представления об эпилепсии существенно изменились. Современная медицина характеризует болезнь так: эпилепсия – это хроническое заболевание головного мозга, характеризующееся эпилептическими приступами, которые могут проявляться нарушением двигательных, чувствительных, вегетативных и когнитивных функций. Основной причиной приступов являются повторные спонтанно возникающие эпилептические разряды, обусловленные чрезмерной активностью нейронов головного мозга.

Эпилепсия – одно из самых распространённых неврологических заболеваний. У каждого сотого жителя Земли случаются эпилептические приступы.



Как правило, сама по себе болезнь не оказывает никакого влияния на интеллект и психологическое развитие пациента. В период между приступами он ничем не отличается от здоровых людей. Важно отметить, что единичный приступ ещё не является достаточным поводом для диагностирования эпилепсии. Такие приступы могут быть спровоцированы высокой температурой, сильным испугом или незначительной кровопотерей (например, при взятии анализа крови) – они, как правило, не имеют никакого отношения к эпилепсии. И только повторные, ничем не обусловленные, многократные приступы могут служить основанием для постановки соответствующего диагноза.

Чем чаще и дольше у больного продолжаются приступы, тем выше риск возникновения серьёзных нарушений: когнитивных (снижение памяти и др.), психических (депрессий, тревог) и поведенческих. Кроме того, неоднозначное отношение в обществе к больным эпилепсией может привести к социальной дискриминации – трудностям в получении образования, потере любимой работы, отчуждению в семье и т.д. *Именно поэтому важно контролировать приступы с помощью современных противоэпилептических средств.*

Согласно мировой практике, применение таких препаратов даёт высокий положительный эффект: до 65% больных избавляются от приступов на долгие-долгие годы.

Благодаря инновационным препаратам диагноз «эпилепсия» перестал восприниматься как пожизненный приговор. У больных появляется реальная возможность вести полноценный образ жизни – учиться, работать, создать семью и воспитывать детей.

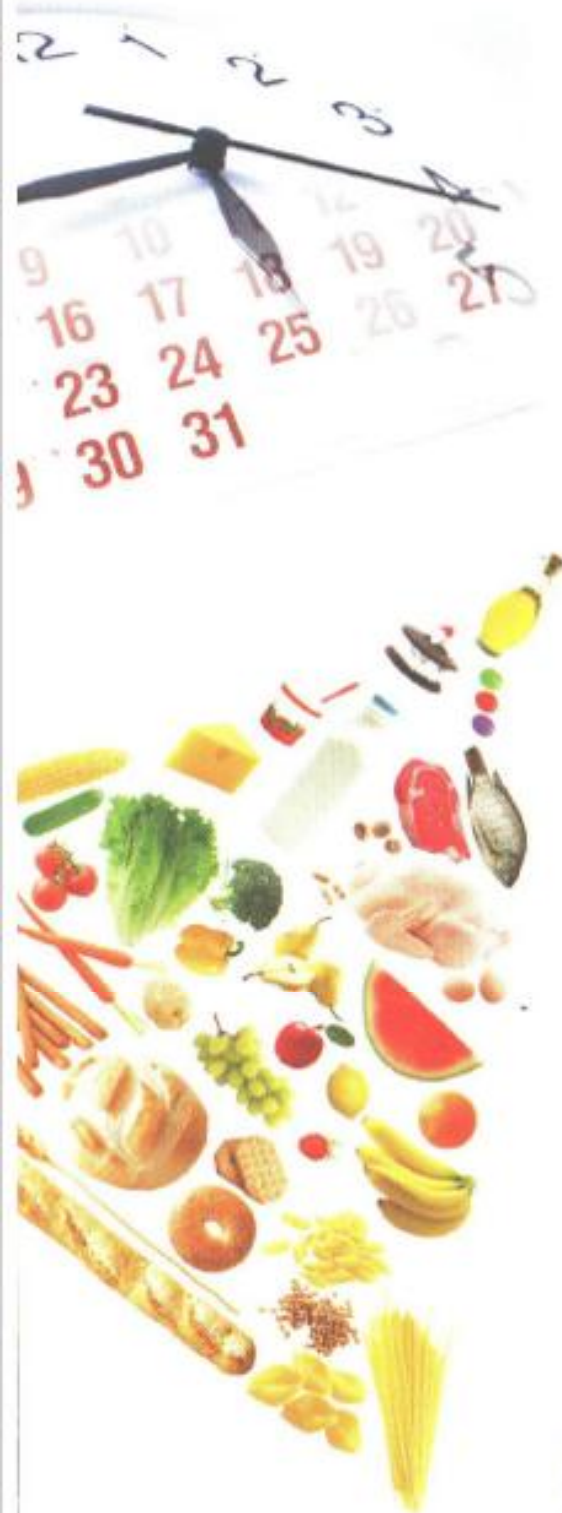


## Какие правила необходимо соблюдать во время противоэпилептической терапии?

Строго придерживайтесь режима приёма препарата, который назначил врач. Соблюдайте режим сна, питания и отдыха. В среднем, для полного восстановления сил при обычной нагрузке достаточно 8 часов ночного сна. Помните: непродолжительный беспокойный сон в несколько раз повышает возникновения приступа. Хроническое недосыпание может привести к усилению и/или к возобновлению приступов. Наши биологические ритмы рассчитаны на сон в ночное время суток, поэтому старайтесь лечь спать до 12 часов ночи.

Ваше питание должно быть регулярным – особенно во время противоэпилептической терапии. Дело в том, что всасываемость и метаболизм многих лекарственных средств напрямую связаны с процессом пищеварения, поэтому их, как правило, необходимо принимать во время еды (за подробными рекомендациями обратитесь к лечащему врачу).

Ваш отдых должен быть полноценным. Отдыхайте в привычной для себя комфортной обстановке. Избегайте длительного нахождения перед телевизором и монитором компьютера (особенно не следует увлекаться ролевыми компьютерными играми), так как быстрая смена «картинки» перед глазами резко повышает риск возникновения приступа.



## **Что можно, а что нельзя?**

**Пациенты, страдающие эпилепсией, вынуждены придерживаться определённых ограничений, однако они не столь обременительны и, как правило, не сказываются на качестве жизни.**

### **Что можно?**

Можно практически всё, однако народная поговорка «всё хорошо в меру» в нашем случае как никогда уместна. Вместо интенсивных занятий спортом выберите общеукрепляющие занятия физкультурой. Главное – минимизировать вероятность получения травм (особенно – головы). Помните: значительные физические нагрузки и учащённое дыхание могут стать причиной приступа.

Для поддержания себя в хорошей спортивной форме отлично подойдут умеренные занятия теннисом, бадминтоном, а также непродолжительные велопробулки. При езде на велосипеде или верхом на лошади обязательно надевайте шлем и защитную экипировку. Маршрут выбирайте в стороне от оживлённого транспортного потока. Не катайтесь в одиночестве!

Во время пеших прогулок не подходите близко к краю тротуара. Дорогу переходите только в указанных местах или пользуйтесь подземным переходом.

Передвигаясь на общественном транспорте (включая пригородные электрички и метро), соблюдайте расстояние от края остановки (платформы).

Будьте крайне осторожны вблизи водоёмов. Для рыбной ловли или занятий водными видами спорта (например, плаванием) выбирайте людные места. Если есть такая возможность, пригласите с собой друзей или родственников. Важно, чтобы рядом с вами всегда находился кто-то, кто в случае необходимости мог бы прийти на помощь. Не пренебрегайте традиционными мерами безопасности, включая спасательные жилеты и другие средства первой помощи на воде.

Старайтесь избегать открытого огня, высоты (высокогорья) и воды (водоёмов), воздействия прямых солнечных лучей, а также длительного пребывания в душных помещениях с некондиционируемым воздухом.

В профессиональной деятельности вам противопоказана работа, связанная с движущимися механизмами, управлением автотранспортом, а также служба в органах МВД, пожарных и охранных частях. Потенциальную опасность для вас может представлять работа с химикатами, в условиях повышенной нагрузки на организм (высокая температура, недостаток кислорода и т.д.). За более полной информацией обратитесь к лечащему врачу.



## Что может спровоцировать приступ?

Головной мозг состоит из плотного сплетения нервных клеток и нервных волокон. Каждое воспринятое органом чувств раздражение клетки мозга (нейроны) преобразуют в электрические импульсы и в такой форме передают их дальше. Эпилепсия – это расстройство нормальной деятельности мозга, «сбой» и импульсном обмене между клетками. Поэтому эпилептический припадок можно сравнить с электрическим разрядом наподобие грозы в природе.

К сожалению, предсказать приступ невозможно: он может случиться спонтанно в любое время суток и отличаться от предыдущих как по характеру, так и по силе тяжести.

Современная медицина пока не даёт однозначного ответа и на вопрос о причинах заболевания. Установлено, что эпилепсия имеет разный генезис: наследственная предрасположенность, болезнь матери в период беременности, роды с осложнениями (приводящие к нехватке кислорода у ребёнка), нарушение обмена веществ, а также различные повреждения мозга (например, в результате травмы головы, инсульта, удаления опухоли и др.).

Спровоцировать заболевание могут и другие факторы: стресс, усталость, алкоголь и наркотики, систематическое нарушение режима сна и питания. Сочетание всех этих факторов может привести к появлению первых симптомов заболевания – приступа, а в последующем и к развитию эпилепсии.

Современная эпилептология (наука об эпилепсии) – динамически развивающаяся область медицины. Регулярный приём правильно подобранных препаратов в адекватных дозах позволяет успешно контролировать приступы, сводя их к минимуму.

## Каким образом препараты предотвращают приступы?

Каждый раз, когда вы принимаете очередную дозу лекарства, оно быстро всасывается и попадает в кровь. Затем по кровотоку препарат доставляется в головной мозг. Там, воздействуя на определённые структуры мозга, он препятствует возникновению патологических сигналов в клетках и распространению их «сверхактивности» на другие отделы головного мозга.

Важно: лекарственное средство даст желаемый эффект только в том случае, если его концентрация в клетках головного мозга будет постоянно находиться на определённом уровне, достаточном для предотвращения приступа.





## ***Почему важно принимать препарат так, как его назначил врач?***

Если у вас какое-то время не было приступов, то может возникнуть желание пропустить очередной приём лекарства или вовсе отказаться от него. **Однако это ни в коем случае нельзя делать!** Наша задача – постоянно поддерживать необходимую концентрацию компонентов противоэпилептического препарата в крови. Только в этом случае терапия окажется эффективной! Поэтому если вы не будете восполнять организм лекарственным веществом два-три раза в день (в зависимости от назначения врача), то риск развития приступа резко повышается.

Для контроля над приступами важно ежедневно принимать необходимую дозу препарата, прописанную врачом. Научные исследования показывают, что значительный перепад содержания препарата в крови (например, в результате резкой отмены лекарства) может сам по себе ухудшить течение болезни и стать причиной приступа.

## ***Что делать, если я пропустил приём таблеток?***

Перед началом приёма противоэпилептического препарата важно получить полную консультацию у своего лечащего врача, как говорится, «на все случаи жизни». Например, что делать, если непреднамеренно пропущен приём очередной дозы? В большинстве случаев, если прошло не более часа от пропущенного времени приёма препарата, то таблетки следует принять как можно быстрее. Ни в коем случае не следует «накладывать» один приём препарата на другой и принимать двойную порцию лекарства: примите очередную (разовую!) дозу и постарайтесь в дальнейшем строго соблюдать схему приёма.

## ***Что делать, если мне прописали другие лекарства?***

При приёме нового препарата, назначенного другим специалистом, обязательно проконсультируйтесь о рисках возникновения побочных эффектов у своего лечащего врача-эпилептолога.

## ***Безопасно ли беременеть во время приёма противоэпилептических препаратов?***

Планируя беременность, обязательно посоветуйтесь со своим лечащим врачом.

Вам следует обсудить соотношение потенциального риска приёма препаратов во время беременности по отношению к пользе от контроля приступов.



## ***Что делать, если я уже принимаю другой противоэпилептический препарат?***

Если врач решил перевести вас с одного противоэпилептического препарата на другой, то он, скорее всего, сделает этот переход плавным: доза принимаемого ранее препарата будет постепенно снижаться. *Важно продолжить приём заменяемого препарата по предписанной схеме до его полной отмены.*

Назначая новый противоэпилептический препарат в дополнение к уже принимаемому препарату, врач укажет необходимые дозы приёма каждого лекарства. Строго придерживайтесь предписанной схемы приёма!

## ***Выбор за вами!***

*Эпилепсия не должна определять стиль вашей жизни!*

Проконсультируйтесь с врачом по поводу эпилепсии и препаратов, которые вы принимаете, и обсудите проблемы, которые вы можете испытывать при приёме лекарств. Придерживайтесь схемы приёма противоэпилептических препаратов, назначенной лечащим врачом.

В заключении предлагаем вам некоторые рекомендации, которые помогут вам справиться с ежедневными проблемами и сделают жизнь более насыщенной и комфортной.



## **Всё в ваших руках!**

### **Советы для путешественников**

Готовясь к путешествию, положите в ручную кладь рецепт на лекарства, а также письменные рекомендации вашего лечащего врача. Сохраняйте лекарственные препараты в оригинальных упаковках. Перед поездкой осведомитесь, какие существуют ограничения на провоз лекарственных средств в ручной клади.

В ряде стран для покупки лекарства требуется рецепт местного врача, поэтому следует знать международное название принимаемого лекарства. Эту информацию можно получить на сайте Международной лиги борьбы с эпилепсией (ILAE), [www.ilae-epilepsy.org/Visitors/Centre/AEDs](http://www.ilae-epilepsy.org/Visitors/Centre/AEDs).

Если перед поездкой необходимо сделать вакцинацию, проконсультируйтесь с врачом о взаимодействии вакцины с принимаемым вами препаратом.

- Положите в ручную кладь достаточное количество лекарственных средств.
- Постарайтесь хорошо выспаться накануне путешествия.
- Если вам необходимы специальные удобства на время перелёта (например, еда, транспорт), убедитесь, что туроператор согласовал эти вопросы с авиакомпанией.
- Чрезмерное употребление жидкости может спровоцировать приступ. Поэтому, находясь в жарком климатическом поясе, всегда контролируйте приём прохладительных напитков.

- Алкоголь, как правило, негативно взаимодействует с лекарственными препаратами. Избегайте чрезмерного употребления алкоголя!
- Старайтесь регулярно и полноценно питаться, так как низкое содержание сахара в крови нередко бывает причиной приступа. Берите с собой лёгкие завтраки, если прогулка может затянуться.
- На время путешествия привычный график жизни, как правило, сбивается. Не стоит отказывать себе в полноценном сне!

### **Жильё**

Перед бронированием арендуемого жилья, убедитесь, что оно в полной мере соответствует вашим персональным требованиям безопасности. Например, что в отеле исправно работает лифт, а в номере есть ванная комната с душем.

### **Ночная жизнь**

Ночные клубы и некоторые бары могут представлять опасность для больных с диагнозом «светочувствительная эпилепсия». В этом случае следует ограничить время пребывания в подобных местах или вовсе отказаться от их посещения.

### **Здоровье**

Некоторые болезни могут негативно повлиять на ваше лечение. При появлении первых признаков инфекционного заболевания (например, при диарее, продолжающейся дольше 24 часов) необходимо обратиться к врачу.

*Следуйте этим несложным правилам, и тогда путешествие подарит вам незабываемые впечатления и положительные эмоции. Счастливого пути!*





Брошюра издана под эгидой Российской  
противоэпилептической лиги [www.epiliga.ru](http://www.epiliga.ru)  
Под редакцией проф. Г.Н. Авакяна, д.м.н. С.Г. Бурда  
При спонсорской поддержке корпорации «Пфайзер Эйч. Си. Пи. Корпорэйшн»



Представительство Корпорации  
«Пфайзер Эйч. Си. Пи. Корпорэйшн»  
109147, Москва, ул. Таганская, 17-23  
Тел.: (495) 258 55 35  
Факс: (495) 258 55 38