



## Эпилепсия – не приговор!

### Главные союзники:



Регулярный прием назначенных врачом препаратов даже при отсутствии приступов



Полноценный сон



Позитивное отношение

- ▶ Ты не один: 50 млн человек в мире живут с эпилепсией. Заболеть может каждый, и каждому нужна поддержка
- ▶ Ежегодный риск получения повреждений, связанных с приступами, составляет 5 %
- ▶ До 30 % людей с эпилепсией получали когда-либо травмы во время приступов

Подробнее на сайте [niioz.ru](http://niioz.ru)



# ПАМЯТКА

## ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Ребенок и взрослый с диагнозом «эпилепсия»  
не должны оставаться одни:



в воде



с нагревательными  
приборами (плита,  
утюг, фен и пр.)



у огня



при переходе через  
дорогу, на перронах  
и станциях метро

### Приступ могут спровоцировать:

- ▶ Пропуск приема назначенных препаратов
- ▶ Физические перегрузки. Спорт очень полезен, но должен подбираться индивидуально, с помощью врача
- ▶ Резкие звуки, особенно важно избегать их в момент пробуждения
- ▶ Резкие вспышки света
- ▶ Стресс
- ▶ Некоторые лекарственные препараты
- ▶ Кофе
- ▶ Алкоголь

## ДЛЯ ВСЕХ, КТО БУДЕТ РЯДОМ

### Что нужно делать во время приступа

- ✔ Освободите человека от узкой одежды и аксессуаров, особенно в области шеи
- ✔ Уберите предметы, которые могут травмировать
- ✔ Подложите под голову мягкий плоский предмет (свернутую одежду)
- ✔ Зафиксируйте время начала приступа и вызовите скорую помощь
- ✔ После завершения приступа выберите для человека удобную позицию на боку либо поверните его голову в сторону – так ему будет легче дышать
- ✔ Пожалуйста, будьте рядом, пока он полностью не придет в сознание

### Чего нельзя делать во время приступа

- ✘ Поднимать или жестко фиксировать человека
- ✘ Разжимать зубы каким-либо предметом
- ✘ Делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца
- ✘ Поливать водой или окунать в воду
- ✘ Давать таблетки во время приступа
- ✘ После приступа будить, трясти, давать нашатырный спирт, запрокидывать голову назад