



ЭПИЛЕПСИЯ И БЕЗОПАСНАЯ СРЕДА

Одним из важнейших аспектов эпилепсии является внезапность и непредсказуемость приступов.

Эта особенность влияет на многие стороны жизни людей с эпилепсией и зачастую приводит к существенным ограничениям их жизнедеятельности и активности.

Безопасность при эпилепсии складывается из двух составляющих:

1. обеспечение физической безопасности в среде наиболее частого пребывания пациента с эпилепсией (дом, рабочее место);
2. разумное ограничительное поведение в условиях, которые могут представлять опасность в случае внезапного приступа.

Записаться на прием к специалистам в системе платных услуг:

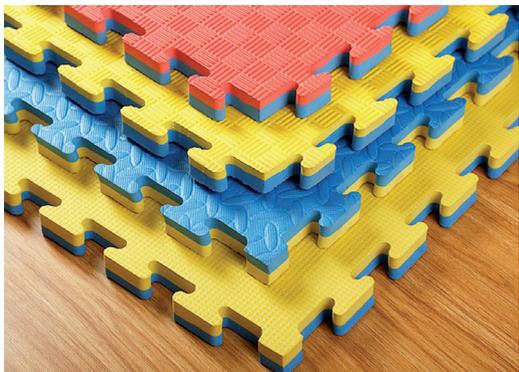
- при личном обращении в ГАУ РО «ОКДЦ» (г. Ростов-на-Дону, ул.Пушкинская 127)
- через Контакт-центр: 227-00-00
- при помощи сайта окдц.рф
- через чат-бот в Телеграм «Хочу к врачу ОКДЦ» или отсканировать QR-код:



ПРИМЕРЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ

В спальне:

- обеспечьте отсутствие электроприборов, электрических шнуров в непосредственном окружении места для сна;
- удалите из интерьера травмирующие предметы (хрупкие вазы, статуэтки, комнатные растения с травмирующими частями),
- приклейте мягкие накладки на углы мебели;
- по возможности постелите мягкое напольное покрытие;



В ванной комнате:

- при посещении ванной комнаты и туалета не следует запираť и блокировать дверь изнутри, по возможности дверь должна открываться наружу;
- принимать душ, а не ванну;

На кухне:

- избегать приготовления пищи без присмотра, особенно на газовой плите;
- предпочтительней использовать закрытые нагревательные приборы для разогрева и приготовления пищи (СВЧ-печь, мультиварка);
- в случае неконтролируемых приступов избегать самостоятельного приготовления пищи на нагревательных приборах и с помощью механических устройств (мясорубка, блендер);

В гостиной:

- при просмотре телевизора:
 1. располагаться не ближе 2-х метров от экрана;
 2. отдавать предпочтение меньшим размерам телевизионного экрана;
 3. располагаться во время просмотра так, чтобы уровень глаз не был выше уровня экрана;
 4. смотреть телевизор в освещенном помещении;

5. закрывать один глаз при просмотре калейдоскопических съемок, вспышек, мелькающих картинок, чтобы уменьшить эффект мерцания;
6. использовать для управления телевизором дистанционный пульт.

На работе:

- избегать видов деятельности, связанных с пребыванием в потенциально опасных условиях (работа с движущимися механизмами, у источников электрического тока или источников огня, на высоте, на воде);
- уведомить доверенных сослуживцев о возможности у вас приступов и объяснить им порядок действий в случае приступа;
- при работе, связанной с использованием компьютера, выполнять следующие рекомендации:
 1. расстояние от глаз до экрана монитора должно быть не менее 35 см (для 14-ти дюймовых экранов);
 2. компьютер должен быть установлен в светлом помещении;
 3. монитор необходимо расположить так, чтобы избежать бликов от окон или других источников света;
 4. исключить другие мониторы или телевизоры из поля зрения;
 5. избегать программ, которые используют большую часть экрана в качестве светлого фона, или уменьшить рабочее окно программы с изменением фона окна на менее контрастный (желательно с наличием зеленых тонов).



На пляже:

- избегать плавания. Купание в водоеме или бассейне возможно только в случае пребывания не на глубине и под непосредственным контролем компетентного сопровождающего, физически способного оказать необходимую помощь в случае приступа;
- при пребывании на солнце использовать головной убор и солнцезащитные очки

В магазине:

- избегать длительного выбора товаров и продуктов на полках и стеллажах с однородными товарами. При некоторых видах эпилепсии это действие может провоцировать приступ;

На стадионе:

- избегать экстремальных видов спорта, а также видов спорта, связанных с микротравматизацией головы (единоборства, футбол, регби);
- не запрещены аэробные нагрузки (бег, эллиптический тренажер, игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, теннис);



- приветствуются йога, стретчинг;
- в случае ремиссии приступов или при приступах со стабильно возникающими предвестниками, позволяющими вовремя прекратить движение, возможна езда на велосипеде. Необходимо использовать защитную экипировку.

На дискотеке:

- большинство молодых людей

с эпилептическими приступами могут посещать дискотеки. Обычные цветомузыкальные эффекты для них безопасны. Приступы могут спровоцировать только стробоскопические (часто мерцающие) яркие блики в затемненном помещении у людей с фотосенситивной формой эпилепсии. Вероятность появления приступов напрямую зависит от частоты мелькания и яркости световых эффектов. Кроме того, необходимо помнить, что такие постоянные спутники дискотек, как недосыпание, усталость и алкоголь могут также способствовать возникновению приступов.

Везде:

- используйте смарт-часы с детекцией падений, сигнализирующие близким о вашем приступе;
- имейте при себе какой-либо документ или предмет, обнаружив который в случае вашего бессознательного состояния, очевидцы могли бы быстро понять причину потери сознания. Это позволит избежать неправильной помощи.

Помните: эпилепсия – не повод для самоизоляции, и ограничения при этом заболевании имеют разумные пределы!