

Советы людям с эпилепсией в кризисных ситуациях

Что делать, если вам нужно покинуть свой дом?

- Возьмите с собой как можно больше своих противосудорожных лекарств
- Подумайте об изготовлении/ношении медицинского браслета или карточки пациента с эпилепсией.
 - Карточка может быть написана от руки
 - Включите в нее диагноз эпилепсии/судорожного расстройства, а также название и дозу лекарств(а)
 - Держите её вместе с документом, удостоверяющим личность.
- Имейте при себе:
 - Список ваших лекарств с их дозами.
 - План купирования приступов и/или лекарства от приступов, если таковые имеются.
 - Имя и контактный номер вашего ответственного врача / клиники

Если у человека рядом случился судорожный припадок...

- Оставайтесь с ним, пока не закончится припадок и пока он полностью не очнется.
- Опустите человека на пол и переверните его на бок, если не в сознании (это поможет ему дышать).
- Очистите пространство вокруг от всего твердого или острого (это предотвратит травмы)
- Убедитесь, что его рот чист и открыт (не кладите в рот какие-либо предметы или пальцы)
- Ослабьте тесную одежду вокруг шеи, снимите очки.
- Подложите под голову что-нибудь маленькое и мягкое (например, сложенную куртку).
- Если припадок длится более 5 минут, введите противосудорожное лекарство, если оно доступно, или позвоните по номеру 103 (см. инструкции ниже).
- После окончания припадка помогите человеку сесть в безопасное место. Как только он придет в себя и сможет общаться, расскажите ему, что произошло, очень простыми словами.
- Успокойте его и говорите спокойно.

- Проверьте, носит ли человек медицинский браслет или есть ли у него какая-либо другая экстренная информация.
- Будьте спокойны и успокаивайте других.

Никогда не делайте ничего из нижеперечисленного во время припадка:

- Не удерживайте человека и не пытайтесь остановить его движения.
- Ничего не кладите человеку в рот.
 - Это может повредить зубы или челюсть.
 - Человек, у которого случился припадок, не может проглотить свой язык.
 - Обычно после припадка люди снова начинают дышать самостоятельно.
- Не предлагайте человеку воду или еду, пока он полностью не придет в себя.

План купирования: Если припадок длится более 5 минут, или если у человека случился новый припадок вскоре после первого...

- По возможности, звоните по номеру 103, особенно в следующих ситуациях:
 - Приступ длится >5 минут
 - Человек не возвращается в обычное состояние
 - Человек травмирован, беременен или болен
 - Повторяющиеся припадки (если не характерны для человека)
 - Первый в жизни припадок
 - Затрудненное дыхание
 - Припадок возник в воде
- Следуйте индивидуальному плану купирования приступа, если он есть **Вы можете ввести человеку ОДИН из следующих препаратов*
 - Стандартная дозировка для детей и взрослых: Диазепам ИЛИ Лоразепам

Стандартные дозы препаратов из расчета на вес (округлите до ближайшей имеющейся дозы)

Диазепам (макс. доза 20 мг)			Лоразепам (макс. доза 4 мг)
2 -5 лет	6-11 лет	12+ лет	(Любой возраст)
0.5мг/кг (макс. доза 20 мг)	0.3мг/кг (макс. доза 20 мг)	0.2мг/кг (макс. доза 20 мг)	0.1мг/кг (макс. доза 4 мг)

По возможности, сведите к минимуму факторы, провоцирующие судороги: недосыпание, пропуск противосудорожных препаратов, инфекции/лихорадка, употребление алкоголя и рекреационных наркотиков.

Покрытие бензодиазепинами (мостик): Если ваши лекарства недоступны и не будут доступны в обозримом будущем, вы можете временно заменить их на:

- Для детей: лоразепам 0,1 мг/кг/день, разделенный на три приема в день (или эквивалент – см. таблицу преобразования бензодиазепинов ниже; например, ребенок весом 15 кг будет принимать 0,5 мг три раза в день)
- Для взрослых: лоразепам 1 мг три раза в день (или эквивалент, см. ниже)

Конверсия пероральных бензодиазепинов (дозы эквивалентны 10 мг диазепаму)

Альпразолам	0.5 мг
Клобазам	20 мг
Клоназепам	0.5 мг
Лоразепам	1 мг
Диазепам	10 мг

Если вы пропустили прием лекарства:

- Если вы должны принимать лекарство только один раз в день, примите таблетку(и), как только вспомните. Если вы вспомнили о пропущенной дозе

на следующий день, просто примите обычную дозу. Не удваивайте дозу лекарства, если это не предписано врачом.

- Если вы принимаете лекарство от 2 до 4 раз в день, примите пропущенную дозу, как только вспомните об этом. Затем разбейте оставшуюся часть суточной дозы препаратов так, чтобы вы могли получить все свои лекарства в этот же день. Однако, если в этот день у вас было больше приступов, позвоните своему врачу. Он может попросить вас компенсировать пропущенную дозу другим способом, например, принять две дозы с более коротким, чем обычно, промежутком.

Как хранить лекарства от эпилепсии (идеально и осуществимо)

- Таблетки и пилюли храните при комнатной температуре вдали от влаги и света.
- Жидкие лекарства храните в оригинальной упаковке при комнатной температуре и избегайте замораживания.
- Если фармацевт специально для вас приготовил жидкое лекарство, спросите своего врача или фармацевта о том, как следует хранить эти лекарства, поскольку их может потребоваться хранить в холодильнике.

Полезные телефоны/контакты:

- Ваш невролог/ клиника

Судороги и беременность: если вы забеременели и принимаете противосудорожные препараты, постарайтесь обратиться за медицинской помощью, поскольку некоторые лекарства могут оказывать воздействие на развивающийся плод, и их прием следует обсуждать в каждом конкретном случае с врачом.

Диетическая терапия: Если вы находитесь на кетогенной диете, старайтесь придерживаться диеты с высоким содержанием жиров и низким содержанием углеводов и пейте достаточное количество жидкости. Если вы идете в больницу, расскажите, что вы на кетогенной диете (не вводить растворы глюкозы внутривенно)

- Если возможно, следите за кетонами и сахаром в крови.
- Если высокий уровень кетонов ИЛИ низкий уровень сахара в крови (<2,5 ммоль/л) ИЛИ плохое самочувствие: выпейте сока (если пограничный уровень: 7 мл апельсинового сока / 5 мл яблочного сока; если очень

высокий (темно-фиолетовая тест-полоска на кетони до 15 секунд / тест-полоска на несколько показателей, включая кетони - 40 секунд): 15 мл апельсинового сока / 10 мл яблочного сока)

- При рвоте, примите $\frac{1}{2}$ дозы регидратационного раствора (например, регидгона), если это возможно.