

Поради людям із епілепсією та судомами в кризових ситуаціях

Що робити, якщо вам доведеться покинути домівку?

- Візьміть із собою якомога більше ваших протисудомних ліків
- Подумайте про виготовлення/носіння медичного браслета або картки хворого епілепсією
 - Якщо у вас немає такої картки, ви можете написати її від руки
 - Включіть до неї ваш діагноз епілепсії/судомного розладу, а також назву та дозу ліків
 - Зберігайте його разом із документом, що посвідчує особу
- Майте при собі:
 - список ваших ліків з їх дозами
 - алгоритм припинення судомного нападу та/або ліки для припинення нападу, якщо такі є
 - ім'я та контактний номер свого лікаря/клініки

Якщо у людини, яка знаходиться поруч, судомний напад...

- Залишайтеся з нею до тих пір, поки напад не закінчиться і поки вона повністю не прокинеться
- Покладіть її на підлогу і поверніть на бік, якщо вона не прокинулася або не повністю прийшла до свідомості (це допоможе їй полегшити дихання)
- Очистіть простір навколо від всього твердого або гострого (це попередить травми)
- Переконайтеся, що у неї чистий та відкритий рот (не кладіть в рот жодних предметів чи пальців)
- Звільніть ділянку шиї від тісного одягу, зніміть окуляри
- Покладіть їй під голову щось невелике і м'яке (наприклад, складену куртку)
- Якщо напад триває > 5 хвилин, введіть препарати для припинення нападів, якщо вони є, або зателефонуйте за номером 103 (див. інструкції нижче)
- Після закінчення нападу допоможіть людині пересісти в безпечне місце. Коли вона прийде до свідомості і зможе спілкуватися, поясніть їй, що сталося, дуже простими словами.
- Заспокойте людину, розмовляйте виважено.
- Перевірте, чи носить вона медичний браслет, або чи має при собі будь-яку іншу інформацію про невідкладну допомогу.
- Зберігайте спокій та заспокойте інших людей.

Ніколи не робіть нічого з нижче переліченого під час нападу...

- Не притискайте людину і не намагайтеся зупинити її рухи.
- Нічого не кладіть людині в рот!
 - Це може пошкодити зуби або щелепу.
 - Людина з судомами не може проковтнути свій язик.
 - Люди зазвичай починають самостійно дихати після нападу.
- Не пропонуйте людині воду або їжу, поки вона не повернеться повністю до свідомості

Алгоритм припинення нападу: якщо напад триває більше 5 хвилин, або якщо у людини повторюється напад з коротким інтервалом після першого...

- Подзвоніть 103, якщо можливо, особливо в наступних ситуаціях:
 - Судоми тривають > 5 хвилин
 - Людина не повертається до свого звичного стану
 - Людина травмована, вагітна або хвора
 - Повторні судоми (якщо не характерні для людини)
 - Перший напад судом в житті
 - Утруднене дихання
 - Напад відбувається у воді
- Дотримуйтесь індивідуального плану припинення нападу (якщо є) **Ви можете ввести людині ОДИН з наступних препаратів*
 - Стандартні дози для дітей та дорослих: введіть Діазепам АБО Лоразепам

Стандартні дози препаратів із розрахунку на масу тіла (Округліть до найближчої наявної дози)

Діазепам (макс. доза 20 мг)			Лоразепам (макс. доза 4 мг)
2 -5 років	6-11 років	12+ років	(будь-який вік)
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)

Зведіть до мінімуму фактори, що провокують напади, якщо це можливо: уникайте недосипу, пропуску прийомів протисудомних препаратів, інфекції/лихоманки, алкоголю та рекреаційних наркотиків.

Як прикритися бензодіазепінами (мостики): Якщо ваші ліки недоступні і не будуть доступні найближчим часом, ви можете тимчасово замінити їх на:

- Для дітей: лоразепам 0,1 мг/кг/добу, розділений тричі на день (або еквівалент – див. таблицю перерахунку бензодіазепінів нижче. Наприклад, дитина вагою 15 кг буде приймати 0,5 мг тричі на день)
- Для дорослих: лоразепам 1 мг тричі на день (або еквівалент, див. нижче)

Конверсія бензодіазепінів (Дози еквівалентні 10 мг перорального діазепаму)

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

Якщо ви пропустили дозу ліків:

- Якщо ви повинні приймати ліки лише раз на день, прийміть таблетку(и), як тільки згадаєте. Якщо ви згадали про пропущену дозу лише на наступний день, просто прийміть звичайну разову дозу. Не подвоюйте дозу, якщо ваш лікар не порекомендував цього.
- Якщо ви приймаєте ліки від 2-ох до 4 разів на день, прийміть пропущену дозу, як тільки згадаєте. Потім змініть час прийому інших препаратів, щоб ви могли отримати всі ліки за цей день. Однак, якщо в цей день у вас було більше судом, зверніться до лікаря. Він може попросити вас надолужити пропущену дозу іншим способом, наприклад, прийняти наступні дві дози із меншим, ніж зазвичай, інтервалом.

Як зберігати протисудомні ліки

- Таблетки або пігулки зберігайте при кімнатній температурі, якнайдалі від вологи та світла.
- Рідкі ліки слід зберігати в оригінальній упаковці при кімнатній температурі та уникати їх заморожування.

- Якщо рідкі ліки спеціально для вас приготував фармацевт, запитайте у свого лікаря чи фармацевта про те, як зберігати ці ліки, оскільки їх, можливо, потрібно охолоджувати.

Корисні номери телефонів / контакти:

- Ваш невролог / клініка

Судоми та вагітність: якщо ви завагітніли і приймаєте протисудомні ліки, спробуйте звернутися за медичною допомогою, оскільки деякі ліки можуть негативно впливати на плід, що розвивається, і їх прийом слід обговорювати в кожному конкретному випадку з лікарем.

Дієтична терапія: якщо ви дотримуєтесь кетогенної дієти, намагайтеся підтримувати дієту з високим вмістом жирів / низьким вмістом вуглеводів і пити достатньо рідини. Якщо ви йдете до лікарні, нагадайте, що ви на кетогенній дієті (внутрішньовенні розчини глюкози не вводяться)

- По можливості контролюйте кетони та цукор в крові
- Якщо кетони високі АБО якщо рівень цукру низький (<2,5 ммоль/л) АБО у вас погане самопочуття: випийте сік (якщо пограничний рівень: 7 мл апельсинового соку / 5 мл яблучного соку; якщо дуже високий (тест-смужка для визначення кетонів лише темно-фіолетового кольору до 15 секунд /тест смужка для визначення кількох показників, в т.ч. кетонів- 40 секунд): 15 мл апельсинового соку / 10 мл яблучного соку)
- Якщо у вас блювота, прийміть ½ дози регідраційного розчину (наприклад, регідрону), якщо можливо