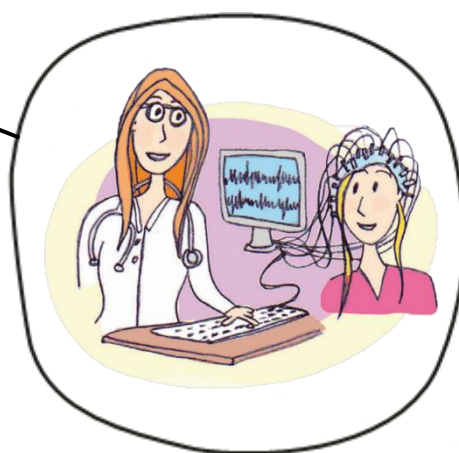
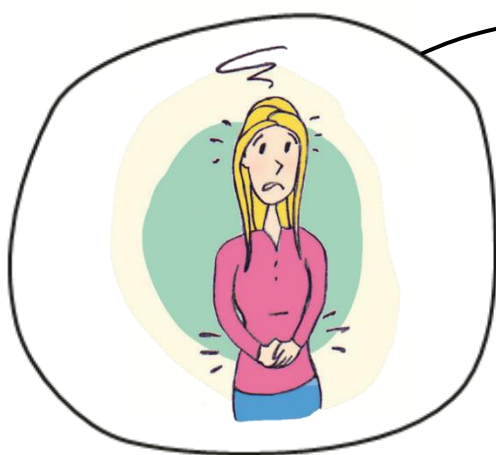




Ukrainian

Епілепсія

Як розпізнати



Що
робити



Як впоратися



Про епілепсію

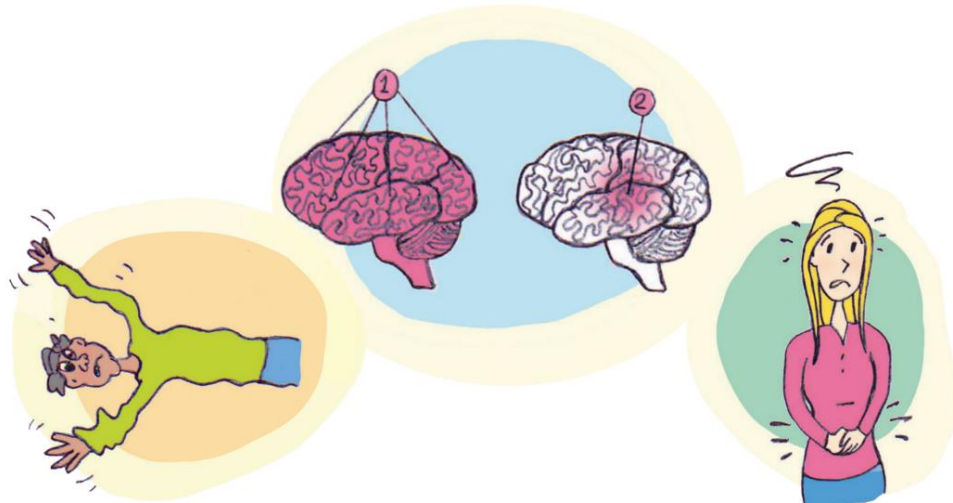


Епілепсія — це поширене захворювання головного мозку, що характеризується розладом окремих його частин, які надсилають до тіла суперечливі сигнали. Це називається нападом.



Епілепсія може виникнути в будь-кого.

Епілепсію може спричинити травма головного мозку, хвороба, зокрема інфекція, інсульт або генетичні чинники. Іноді причину встановити не вдається.



1) Деякі напади супроводжуються розладами, які поширюються на весь головний мозок. Людина може втратити свідомість, у неї можуть виникнути судоми або вона може впасти у прострацію.

2) Для інших нападів характерний розлад лише окремої ділянки мозку. Людина залишається при свідомості, проте не розуміє, що відбувається навколо неї.



Якщо у вас виникали напади, зверніться до лікаря. Він розпитає вас про них. Крім того, лікар може призначити вам певні обмеження.

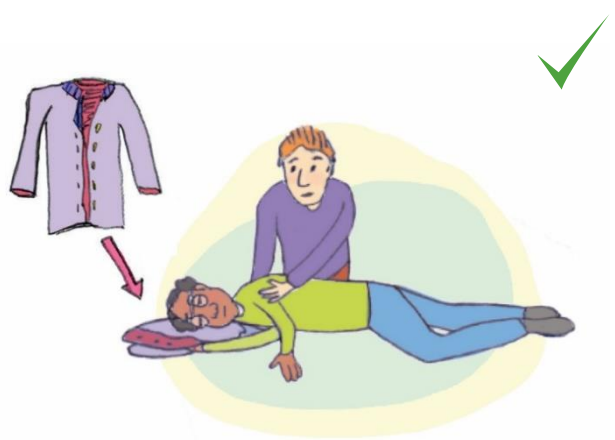


Лікарські засоби допомагають контролювати напади.

Що робити в разі нападу



Зберігайте спокій. Звільніть простір навколо людини від сторонніх речей.



Під час нападу підкладіть під голову людини щось м'яке.



Після того як напад припинився:

- переверніть людину на бік;
- переконайтеся, що вона дихає;
- перевірте, чи вона не травмувалася;
- нехай людина полежить, доки їй не стане краще.



Залишайтеся поруч із людиною, поки вона не почуватиметься краще. Занотуйте все, що з нею відбувається.

Викликайте швидку медичну допомогу, якщо:



- напад триває більше ніж 5 хвилин;
- людина не приходить до тями;
- вас непокоїть те, як людина дихає;
- людина травмована;
- невдовзі після першого нападу виникає ще один напад.

Чого не слід робити:



Не намагайтеся зупинити напад або стримувати людину.



Не переміщайте людину, якщо їй нічого не загрожує.

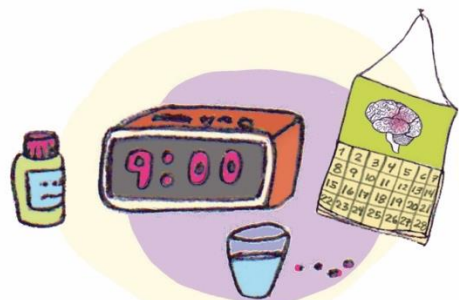


Не кладіть нічого людині в рот.

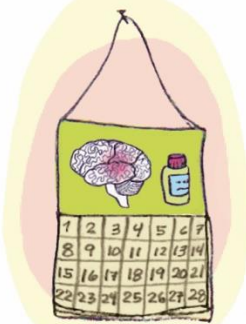
Як впоратися з епілепсією



Проконсультуйтеся зі своїм лікарем щодо нападів, які у вас сталися, і те, як їх лікувати, та дотримуйтеся наданих рекомендацій.



Не забувайте регулярно приймати ліки.



Реєструйте випадки, коли у вас сталися напади. Це допоможе лікарю підібрати оптимальні ліки особисто для вас. Занотуйте те, що могло спричинити напади.



Причиною нападу може бути недосипання. Намагайтеся добре висипатися.



Дотримуйтеся здорового раціону харчування.



Напади може спричиняти стрес. Його неможливо уникнути, проте можна навчитися долати.

Як впоратися з епілепсією



Щодня гуляйте на свіжому повітрі й займайтеся фізичними вправами.



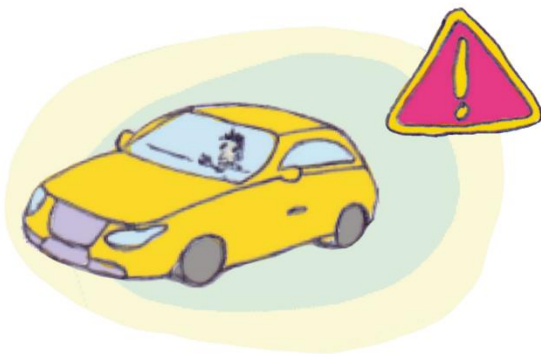
Розкажіть про свою епілепсію друзям та родині.



Деякі люди спостерігають у себе певні ознаки того, що наближається напад. Це може бути дивний запах або смак.



Після нападу ви можете відчувати втому, розгубленість або запаморочення. Невдовзі вам стане краще.



Якщо у вас виникають напади, вам не можна керувати автомобілем. Проконсультуйтеся зі своїм лікарем щодо того, коли для вас буде безпечно сісти за кермо.



Ведіть збалансований спосіб життя.

Як впоратися з епілепсією



Епілепсія — це лише одна з особливостей вашого організму. Намагайтеся насолоджуватися життям. Не варто постійно залишатися вдома. Будьте обережні, якщо миготіння світла спричиняє у вас напад.



Ви й надалі можете здобувати освіту, вчитися чи працювати. Є люди, які готові вам допомогти й надати підтримку.



Ви можете вести звичайний спосіб життя, однак, можливо, доведеться внести певні зміни.

- Проводьте більше часу з родиною та друзями.
- Знайдіть місцеву групу підтримки.
- Не бійтеся попросити про допомогу.
- Ви можете заводити стосунки й мати дітей.
- Жінкам з епілепсією, котрі хочуть народжувати дітей, необхідно проконсультуватися зі своїм лікарем.



Ілюстрований посібник про епілепсію EPIPICTO створений для того, щоб ви краще розуміли, що таке епілепсія. Цей посібник не надає вичерпну інформацію про епілепсію. У ньому наведено лише базову інформацію й поради щодо того, як нормально жити із захворюванням. Зверніться до свого лікаря, щоб він персонально проконсультував вас щодо епілепсії, а також призначив ліки.

Про ЕРІПІСТО



За спільної фінансової підтримки в межах програми Європейського Союзу Erasmus+

Project 2017-1-MT01-KA204-026946



Interessenvereinigung für Anfallskranke in Köln e.V.



Еріпicto — це спільний проект 5 європейських асоціацій боротьби з епілепсією.

Асоціація боротьби з епілепсією Карітасу Мальти
www.caritasmalta.org/services/epilepsy

Epilepsie Dachverband Österreich (EDO)
www.epilepsie.at

Epilepsy Connections (Шотландія)
www.epilepsyconnections.org.uk

Interessenvereinigung für Anfallskranke in Köln e.V.

Stichting Epilepsie Instellingen Nederland (SEIN)
www.sein.nl

У співпраці з Deutsche Epilepsievereinigung
www.epilepsie-vereinigung.de



Для того щоб отримати докладнішу інформацію, завітайте на наш веб-сайт
www.epipicto.eu або зверніться до нас за електронною адресою:
epipicto@gmail.com



Партнери Epipicto хочуть висловити вдячність Міжнародному бюро з епілепсії (IBE) за поширення інформації про проект.