

# Техника безопасности при внезапных приступах

эпилепсии, диабета, астмы, сердечно-сосудистых и других хронических заболеваний



Нужно звонить  
**103** если:

- Если дыхание после приступа не восстанавливается.
- Если имеются повреждения и раны.
- Если произошел приступ в воде
- Если приступ длится более 5 минут.
- Если после первого приступа сразу возникает повторный приступ.
- Если Вы беременны.
- Если есть сопутствующий диабет или другая серьезная болезнь.

Предупреди о видах деятельности, которые могут быть для тебя опасными.

## Сделай свой дом более безопасным

✓ На кухне



Не занимайся приготовлением пищи один/одна



Старайся больше пользоваться микроволновой печью при приготовлении пищи



Используй небьющую посуду



Будь внимателен с горячей едой и напитками



Используй душ и спецтабурет, не закрывайся



Положи резиновый коврик в ванной, используй смеситель с термостатом, вынь пробку из ванны

Синдром внезапной смерти случается наиболее часто, когда человек спит



Распознай "ауру" перед приступом

Утонуть в ванной - самая частая причина неожиданной смерти у человека с эпилепсией. Убить могут даже приступы с частотой 1 раз в месяц или год.

✓ В спальне



Используй сигнализаторы приступов для оповещения близких или будь с кем-либо в комнате, спи на боку с капой



Пользуйся низкой кроватью, отодвинь ее от ночного столика и других острых предметов



Сделай защиту на острые углы столов и другой мебели, экраны на батареи отопления

✓ Дома



Держи полы свободными от проводов, инструментов и игрушек



Не пользуйся кухонными приборами и электроинструментом один

## Путешествуй безопасно



Не садись за руль, если у тебя эпилепсия



Путешествуй с тем, кто знает как тебе помочь



Всегда бери лекарство в ручную кладь



Плавай в жилете под присмотром



На рыбалку только с другом



Выбери безопасный спорт



Бери дополнительно лекарство на случай, если задержишься



Узнай режим приема лекарства в разных часовых поясах



Носи инфобраслет и инструкцию при приступе для окружающих [tbs.com](http://tbs.com)



Активируй родным своё место по GPS и датчик падения



Не залезай высоко и не подходи к обрыву и костру



Носи защитную бандану для футбола или каскетку

## Твои правила поведения

1



Принимай свои лекарства вовремя, каждый день в назначенное время.

У людей с неконтролируемыми приступами вероятность развития внезапной смерти в 40 раз выше

3



Разработай личный план действий для контроля над приступами и обсуди его со своим доктором, семьей, друзьями, учителями, коллегами.

2

Веди дневник приступов, сохраняя результаты всех анализов, записывай вопросы врачу, предоставь видео приступа врачу.

4

Помни о провоцирующих факторах, которые могут вызвать приступ: недосыпание, алкоголь, табак, стресс, мерцания, сладкое, перегрев, шум



**SUDEP**  
INSTITUTE

[www.epilepsy.com](http://www.epilepsy.com)

перевод и дополнение [vk.com/LosavSky](http://vk.com/LosavSky)  
памяти Ани Лосавской

Источник: информация и статистика основана на данных [www.cdc.gov/epilepsy](http://www.cdc.gov/epilepsy)