

СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ЖИВУЩИХ С ЭПИЛЕПСИЕЙ



Люди, живущие с эпилепсией, сталкиваются с такими проблемами, как правильный прием лекарств, здоровые привычки, соблюдение правил безопасности при приступах и отказ от препаратов, которые могут провоцировать приступы.

Конкретные советы и рекомендации, а также полезные ресурсы и идеи помогут вам. Выберите, что из них лучше всего подойдет вам. Самое главное – создать систему правил и распорядок дня, которые помогут сделать вашу жизнь проще.

ПРОБЛЕМА ПЕРВАЯ: ПРИЕМ ЛЕКАРСТВ

Принимать лекарства по назначению врача в одно и то же время каждый день может быть очень сложно. Мы живем в быстро меняющемся мире, и многие из нас совмещают множество обязанностей. Однако пропуск даже одной или двух доз лекарства может спровоцировать приступ, поэтому чрезвычайно важно не забывать принимать лекарство в соответствии с рекомендациями врача.

Совет: на смартфонах имеется множество приложений, которые помогут вам не забыть принимать лекарства. Вы просто загружаете приложение, вводите свои лекарства и время их приема и настраиваете напоминания. Таким образом, когда приходит время принять лекарство, ваш телефон отправит вам напоминание, и вы не пропустите дозу.

Хитрость: поместите лекарство на виду, где вы будете видеть его каждый день. Например, вы можете разместить его рядом с кофемашинкой, микроволновой печью или в ванной рядом с зубной щеткой. (Не забудьте проверить вкладыш с лекарством или спросить фармацевта, есть ли требования к хранению, например, в холодильнике или избегать жарких или влажных мест хранения). Выберите место, которое подойдет вам лучше всего.

Совет: некоторым людям помогают старые добрые коробочки для таблеток. Просто рассортируйте таблетки, которые вы принимаете по дням, а затем принимайте их ежедневно. Это простой способ убедиться, что вы приняли все лекарства, которые планировали в этот день.

Лекарства заканчиваются. Всегда старайтесь следить за тем, сколько лекарств у вас осталось, и заказывайте пополнение запаса за несколько дней до того, как оно вам понадобится. Как упоминалось ранее, даже пропуск нескольких доз лекарства может вызвать приступ.

Совет: попробуйте добавить в календарь на своем телефоне (или в бумажный календарь) напоминание о дате, наступающей как минимум за 1 неделю до того момента, когда закончатся ваши лекарства.

ПРОБЛЕМА ВТОРАЯ: ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ ПРИ ЭПИЛЕПСИИ

Советы: не пропускайте прием лекарств, высыпайтесь, придерживайтесь здоровой сбалансированной диеты и не пропускайте приемы пищи, постарайтесь уменьшить стресс и контролировать тревогу, избегайте прием алкоголя и легких наркотиков, мигающе-

го света, постарайтесь максимально избегать простуд и болезней. Будьте осторожны. Например, если вы занимались плаванием в одиночку, существует риск того, что вы можете утонуть в случае припадка, и никто не сможет помочь вам увидеть вас и доставить в безопасное место.

Совет: расскажите своим друзьям, семье и (если вам удобно) коллегам, что у вас эпилепсия. Объясните, что такое эпилепсия, сообщите, что им следует делать, если у вас случился судорожный приступ.

Общие рекомендации по безопасности: плавайте в одиночку, не поднимайтесь на высоту, не готовьте на открытом огне без присмотра, не садитесь за руль, если у вас недавно случился приступ в течение последних 6 месяцев или 1 года, не купайте ребенка без присмотра.

ПРОБЛЕМА ТРЕТЬЯ: ЛЕКАРСТВА, КОТОРЫЕ МОГУТ УСУГУБИТЬ ПРИСТУПЫ

Некоторые лекарства могут фактически подвергнуть вас повышенному риску возникновения судорог. Поэтому важно знать некоторые из наиболее распространенных лекарств, на которые следует обратить внимание.

Совет: распечатайте следующий список и положите его в свой кошелек. Или скопируйте и вставьте его в устройство для документов на телефоне для удобного использования.

К распространенным лекарствам, снижающим судорожный порог, относятся:

- ⊙ некоторые антибиотики (класс пенициллинов - амоксициллин, ампициллин и аугментин), класс фторхинолонов (Ципрофлоксацин и Левакин, Метронидазол (Флагил), Цефепим),
- ⊙ некоторые антидепрессанты (трициклические антидепрессанты – Амитриптилин (Элавил), Бупропион (Веллбутрин/Зибан),
- ⊙ класс СИОЗС (селективные ингибиторы обратного захвата серотонина) /СИОЗСН (селективные ингибиторы обратного захвата серотонина и норадреналина) (сертралин (Золофт), флуоксетин (Прозак) и венлафаксин (Эффексор))
- ⊙ антипсихотики (хлорпромазин, клозапин, перфеназин)
- ⊙ Трамадол
- ⊙ Отмена бензодиазепинов (ксанакс, ативан и т. д.)
- ⊙ незаконные уличные наркотики (амфетамины, кокаин, экстази и специи)

Я надеюсь, что эти советы и рекомендации были полезны и теперь управление вашей эпилепсией кажется немного более уверенным. Важно продолжать пробовать способы, пока не найдете те, которые подойдут именно вам!