

Świadomy pacjent z **PADACZKĄ**

Jak radzić sobie z chorobą?



Jeśli choroba jest źle kontrolowana, istnieje większe ryzyko urazu na skutek upadku. Pozbądź się ostrych przedmiotów ze swojego otoczenia i zabezpiecz ostre krawędzie mebli, aby uniknąć zranienia w czasie napadu.



Regularnie odwiedzaj swojego lekarza, aby na bieżąco oceniać skuteczność leków.



Zapisuj informacje o wszystkich swoich napadach oraz możliwych czynnikach, które je wywołały. Jeśli to możliwe, nagrywaj napady. Przekazuj te informacje swojemu lekarzowi.



Rozpocznij zajęcia relaksacyjne, by zredukować napięcie i stres obecny w życiu (mogą to być medytacje czy joga, ale również... czytanie książek).

Jak zmniejszać czynniki wyzwalające napady?



Przyjmuj leki. Opuszczanie dawek lub zmiana leku stanowi poważny wyzwalacz napadu. Niektóre leki stosowane w innych schorzeniach mogą również sprzyjać napadom.



Utrzymuj prawidłowy poziom glukozy we krwi! Staraj się odżywiać zdrowo i w zbilansowany sposób, a przede wszystkim jedz w regularnych odstępach czasu. Pominięcie posiłku może spowodować napad, ponieważ mózg jest całkowicie zależny od dostaw glukozy.



Nie chodź do miejsc, w których jest bardzo jasne i migoczące światło – może to wywołać napad. Bądź ostrożny, gdy wybierasz się na koncert, do klubu nocnego lub innych miejsc zapewniających bardzo intensywne doznania.



Unikaj głośnych dźwięków i hałasu – te czynniki również mogą wywołać napad (choć dzieje się to stosunkowo rzadko).



Napad może wywołać również określone jedzenie, szczególnie jeśli jesteś na nie uczulony. **Unikaj pokarmów zawierających alergeny.**

Świadomy pacjent Z PADACZKĄ



Na co szczególnie uważać?



Zbyt mało snu. Jeśli nie śpisz dobrze w nocy, w ciągu dnia jesteś przemęczony, co w połączeniu z niewyspaniem znacznie zwiększa ryzyko napadu.



Nadużywanie alkoholu lub substancji psychoaktywnych. Nadmierne stosowanie używek może powodować napad, zwłaszcza w okresie odstawiania alkoholu czy narkotyków.



Stres emocjonalny. Jeśli często martwisz się o różne rzeczy, jesteś zdenerwowany lub niespokojny, może to wywołać napad drgawkowy.



Kąpiel w wannie, pływanie w akwenach wodnych. **Unikaj przebywania w wodzie** bez nadzoru drugiej osoby, niezależnie od tego, jak dobrze jest kontrolowana Twoja choroba.



Jeśli występują u Ciebie częste napady padaczki, powinieneś **unikać przebywania lub pracy na wysokościach** (np. wspinaczki lub wchodzenia na drabinę).



Uprawianie sportu w formie rekreacyjnej powinno odbywać się po uprzedniej konsultacji z lekarzem prowadzącym. Chorzy na padaczkę **nie powinni uprawiać sportów ekstremalnych**.



Leki przepisywane przez innych specjalistów **mogą wpłynąć na działanie leków przeciwpadaczkowych**. Zawsze informuj lekarzy o stosowanych aktualnie lekach.



Zakażenia. Choroby zakaźne i zakażenia z towarzyszącą gorączką **mogą nasilić objawy padaczki**. Poradź się lekarza na temat ich leczenia i profilaktyki.