

# Техника безопасности при эпилепсии

## Меры безопасности, которые нужно соблюдать

Люди, страдающие эпилепсией, должны стараться вести обычный активный образ жизни; однако, если, несмотря на лечение, сохраняются приступы с нарушением сознания, необходимо соблюдать простые правила безопасности, уменьшающие вероятность травмы во время приступа.

1. Больной не должен находиться без страховки на высоте
2. Больной не должен находиться у края платформ железнодорожных станций
3. Больной не должен находиться около огня
4. Больной не должен находиться вблизи водоемов

## Рекомендации по режиму дня

1. Больному с эпилепсией необходимо спать достаточное количество часов в сутки
2. Избегать нарушений ритма сна, ранних или резких пробуждений
3. Необходимо избегать физических и психических перегрузок
4. Правильно чередовать работу и отдых

Более подробные рекомендации даются строго индивидуально с учётом характера приступов пациента.

## Информация о своем заболевании

1. Пациентам советуют рассказать о своем заболевании коллегам по работе, учителям в школе, особенно при плохо контролируемых приступах, для того, чтобы в случае приступа могла быть оказана своевременная помощь

2. Целесообразно ношение специальной карточки, браслета или медальона с информацией о заболевании

3. Информация о заболевании часто требуется при приеме на работу и ее не рекомендуется скрывать, даже при возможных препятствиях в получении работы (особенно, если существует вероятность развития приступа на работе, если необходимы особые условия работы, связанные с болезнью, если существует опасность для здоровья больного и окружающих людей в случае развития приступа).

## Правила, которые необходимо соблюдать ребенку с эпилепсией при просмотре телепередач:

- Ребенок не должен смотреть телевизор более 1–1,5 часа.
- Расстояние от ребенка до телевизора должно быть максимальным, насколько позволяет комната (но менее 2х метров).
- Обязательно дополнительное освещение комнаты для уменьшения светового контраста.
- Предпочтение отдается телевизорам с меньшим размером экрана.

- Телевизор должен быть цветным с нерезко отрегулированным контрастом и высокой частотой развертки (100 Гц).
- Для управления телевизором нужно пользоваться дистанционным пультом.
- Чтобы уменьшить эффект мерцания при просмотре мелькающих картинок, вспышек, калейдоскопических съемок нужно закрыть один глаз.
- Не следует смотреть телевизор, если ребенок не выспался, утомлен или чувствует себя не достаточно хорошо.

### **Правила, которые необходимо соблюдать ребенку с эпилепсией во время работы или игры на компьютере:**

- Продолжительность работы/игры на компьютере не должна превышать 1–1,5 часа с обязательным перерывом через каждые 30 минут на 10–15 минут, которые необходимы для отдыха глаз.
- Расстояние от ребенка до монитора составляет 70 см (вытянутая рука взрослого с вытянутыми пальцами); расстояние от глаз до монитора должно быть не менее 35 см для 14-дюймовых экранов.
- Обязательно дополнительное освещение комнаты для уменьшения светового контраста.
- На монитор не должны попадать блики от окон и других источников света.
- Монитор предпочтительно выбирать жидкокристаллический, или с большой разрешающей способностью; отдавать предпочтение стандарту SVGA с частотой развертки не менее 60 Гц.
- Экран монитора должен быть чистым, параметры изображения следует правильно отрегулировать.
- Нельзя рассматривать мелкие детали изображения с близкого расстояния.
- Необходимо убрать из поля зрения другие мониторы и телевизоры.
- Не следует работать/играть на компьютере, если ребенок не выспался, утомлен или плохо себя чувствует.

Перечисленные рекомендации подходят как для детей, так и для взрослых с эпилепсией.

### **Рекомендации по диете**

Питание больных эпилепсией не отличается от питания здоровых людей; оно должно быть полноценным и содержать достаточное количество витаминов и минералов. Нет данных о том, что определенные продукты питания противопоказаны больным, так как могут спровоцировать приступы.

### **Профессиональная деятельность**

Ограничения в выборе профессии у больного эпилепсией связаны с существующим риском возникновения судорожных приступов в ситуациях, когда они могут причинить вред больному или подвергнуть опасности жизнь других людей. Людям с эпилептическими приступами нельзя управлять транспортом, работать у незащищенных механизмов, на высоте, вблизи водоемов, служить в армии и на военно-морском флоте, в милиции, пожарных частях, в тюрьмах, охране, на скорой помощи. Также для больного эпилепсией представляет потенциальную опасность работа с движущимися механизмами, с ценными хрупкими объектами, с химикатами. В целом, на способность человека к выполнению какой-либо деятельности влияют тип эпилепсии, тяжесть заболевания, наличие сопутствующих физических или интеллектуальных нарушений и степень контроля приступов.

Работа в сменном режиме обычно не вредна для больного, если существует возможность полноценного сна и регулярного приема лекарств в соответствии с назначениями врача.

Важно помнить, что диагноз «эпилепсия» не должен служить препятствием для получения образования и успешной реализации в выбранной профессиональной сфере. Как и любой другой человек, больной эпилепсией сможет выбрать сферу деятельности, в которой он сможет реализовать свои способности наилучшим образом и стать полноценным членом общества.