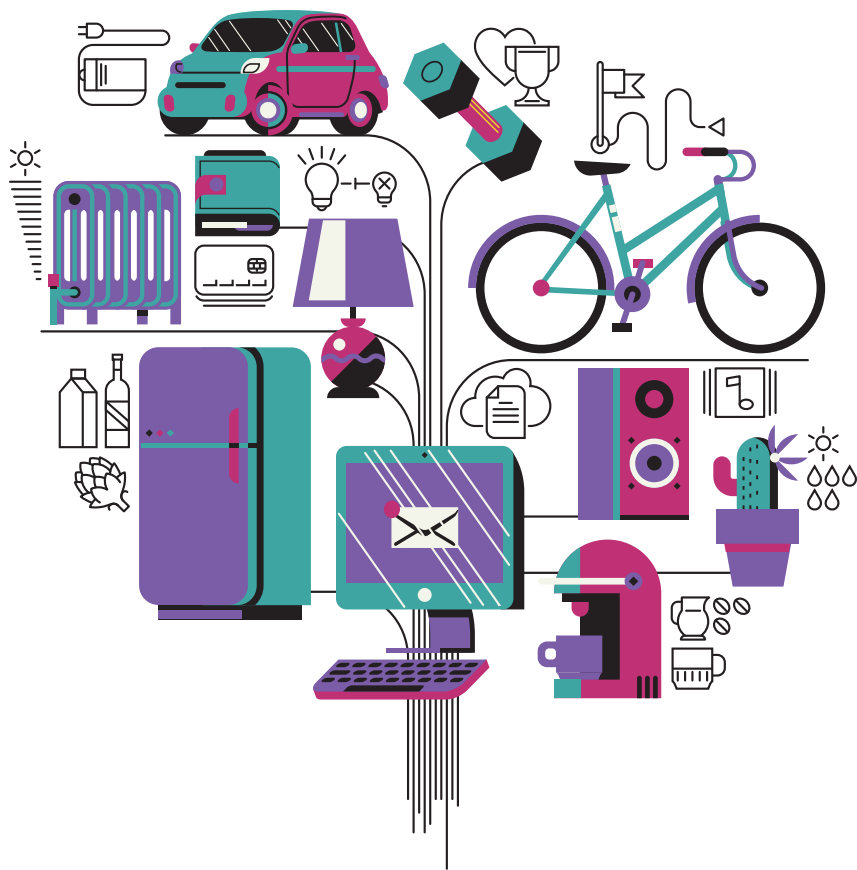


ЖИЗНЬ С ЭПИЛЕПСИЕЙ



Жизнь с эпилепсией

Люди с эпилепсией и/или судорожными расстройствами такие же, как и все, и ничем не отличаются от обычных людей, пожалуй, за исключением того, что иногда у них случается “электрический шторм” в головном мозге. У одних этот шторм может происходить часто, у других – реже, у одних он длится дольше, у других короче, однако суть в том, что примерно у 1 человека из 100 есть эпилепсия. Это означает, что больше 50 миллионов человек по всему миру страдают эпилепсией.

Помните, что если у Вас эпилепсия, то именно Вы можете управлять заболеванием, а не наоборот. Диагноз «эпилепсия» не означает, что человек обязательно должен претерпеть какие-либо личностные изменения, это просто заболевание, с которым он живёт. Наличие диагноза «эпилепсия» не может являться «ярлыком». Всегда и при любых обстоятельствах каждый из людей с эпилепсией – индивидуальность.

Начнем с начала.

НЕМНОГО ОБ ЭПИЛЕПСИИ.



Приступы отличаются у каждого человека. У одного приступ выражается в пристальном взгляде на несколько секунд, у другого – в запинании, бессмысленном блуждании по кругу или перебирании одежды. Третий человек может внезапно начать сотрясаться в судорогах и упасть на пол.

Разные люди имеют разные приступы, а порой они могут иметь сразу несколько видов приступов.

Так как существует различные формы и типы эпилепсий, также существуют и различные препараты для их лечения. Людям необходимо принимать медикаментозную терапию, некоторым из них будет необходимо хирургическое вмешательство или какое-то другое дополнительное средство (диета, стимуляция блуждающего нерва и др.).

Просто помните, что вне зависимости от того, какие у Вас приступы, Вы можете вести полную насыщенную жизнь и делать те же самые вещи (ходить в школу, на работу, встречаться с друзьями, иметь семью), что и люди без приступов.

Разные люди имеют разные приступы, поэтому не все, что изложено в данной брошюре будет приемлемо для каждого. Ваш врач – это Ваш лучший советчик в том, что Вам можно или нет, и что лучше для вас. Вам следует всегда обсуждать основные решения с вашим врачом, а также не бояться затрагивать любые важные для вас вопросы. Задача вашего лечения – избавиться от приступов и побочных эффектов терапии. Это не всегда возможно, однако это то, к чему Вы и Ваш врач должны стремиться.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ.



Внезапные приступы – это приступы, которые происходят неожиданно после длительного перерыва. Они являются знаком нарушения контроля над приступами и эпилепсией.

Контролируемая эпилепсия – означает то, что у Вас есть эпилепсия, однако за счет препаратов или другой терапии у Вас отсутствуют приступы в течение длительного времени.

Триггер приступа – это фактор, который вызывает приступ. Разные люди имеют разные триггеры. Например, некоторые люди фоточувствительны и могут испытать приступ при мигающем свете.

ЖИТЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ С ЭПИЛЕПСИЕЙ.

Если у Вас недавно диагностировали эпилепсию, Вам необходимо задуматься над своим образом жизни, при этом за исключением некоторых ограничений, вы будете продолжать жить также, как и люди без эпилепсии.



ЛЕЧЕНИЕ ЭПИЛЕПСИИ.



Существует множество типов эпилепсии, что закономерно выражается и в разнообразии методов лечения. Например, существует дюжина препаратов, из которых врач может назначить вам моно- или комбинированную терапию. Так же суще-

ствует метод стимуляции блуждающего нерва, когда в тело пациента вживляют имплант, который за счет электрических импульсов препятствует развитию приступов или способствует их быстрому окончанию. И конечно, существует еще хирургическое вмешательство. Его назначают в том случае, если в течение 2-3 лет приема противоэpileптических препаратов (ПЭП) не наблюдалось улучшения.

Не каждая терапия подходит для всех людей. Некоторые препараты неэффективны в отношении разных видов эпилепсии.

Важным является разговор с врачом и предельная честность. Ваша открытость в разговоре может улучшить качество Вашей жизни и контроль над приступами.

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ С ЭПИЛЕПСИЕЙ.

Трудоустройство.



Люди с эпилепсией могут работать в совершенно различных областях, например – адвокатами или врачами, другие работают в офисах, в магазинах или ресторанах.

Некоторые из этих людей имеют полный контроль над приступами, у других приступы случаются часто или редко. Важным является найти работу, условия которой не приведут к возобновлению и/или учащению приступов.

При трудоустройстве Вы не обязаны сообщать работодателю о том, что у вас эпилепсия, за исключением работ, связанных с определенными условиями труда. Работодатель также не имеет права Вас об этом спрашивать, однако если Вы все же решили сказать ему о том, что у вас эпилепсия, то вы должны убедить его в том, что это не влияет на то, как вы справляетесь со своими обязанностями.

Если у Вас столько приступов, что Вы не можете работать, или если ваше состояние не улучшается в течение длительного времени, Вам стоит позаботиться о финансовой поддержке.

Создание семьи.



Большинство людей с эпилепсией могут вступать в половые отношения и иметь детей.

Иногда у мужчин или женщин с эпилепсией может быть снижено половое желание. У некоторых мужчин с эпилепсией наблюдается импотенция. Эти проблемы могут быть следствием приема противосудорожных препаратов.

Иногда люди считают, что сексуальное возбуждение может спровоцировать приступ. Однако данному факту нет подтверждений.

Если вы женщина, и хотите иметь детей или начать принимать контрацептивы, вам необходимо обсудить данный вопрос с врачом. Некоторые противозачаточные препараты не взаимодействуют с ПЭП, однако могут снизить шанс беременности в будущем.

Если вы решили забеременеть, вам также необходимо обсудить с врачом свою терапию и возможные риски. Несмотря на то, что женщина с эпилепсией имеет больший риск к рождению ребенка с различными нарушениями, 90% детей рождаются нормальными и здоровыми. Существует вероятность того, что ребенок отца или матери, страдающих эпилепсией, также будет страдать данным заболеванием, однако в большинстве случаев это не так.

Наличие эпилепсии снижает вероятность забеременеть?

У женщин с эпилепсией меньше шансов забеременеть, чем у женщин без эпилепсии.

Врачи идентифицировали ассоциацию между эпилепсией и наличием определенных проблем при зачатии ребенка. Однако, несмотря на это многие женщины с эпилепсией способны забеременеть и родить нормального и здорового ребенка.

Стимулировать память.



Некоторые люди с эпилепсией испытывают проблемы с памятью. Они могут помнить вещи, которые произошли давно, однако забывать те, что произошли совсем недавно.

Если у Вас наблюдаются подобные симптомы, проконсультируйтесь со своим врачом. Возможно, это может быть следствием ПЭП, что Вы принимаете. В целом, Вам следует постараться организовать свою жизнь так, чтобы справиться с этим недугом. Например, составить распорядок дня, вести календарь или делать записи во время телефонного разговора.

СОВЕТЫ ПО ЖИЗНЕННОМУ СТИЛЮ.



- Эпилепсия не контролирует Вас и вашу жизнь.
- Узнавайте больше о Вашем типе эпилепсии.
- Расскажите другим о своем заболевании для того, чтобы они понимали, насколько малую часть занимает эпилепсия в Вашей жизни.

- Оставайтесь активным и занятым. Если Вы можете работать – работайте. Если не можете, попробуйте помочь другим или найдите для себя хобби. Чем больше Вы будете заняты, тем меньше времени у Вас будет оставаться на жалость к себе, и тем лучше Вы будете себя чувствовать.

- Избегайте жалости к себе. Постарайтесь сосредоточиться на семье и друзьях. Постарайтесь больше думать о том, что Вы можете для них сделать.

- Подумайте о хороших вещах, которые происходят с Вами. Фокусируйтесь на счастливых моментах. Напишите список, включая “Такие хорошие друзья, как...” или “Сегодня/на этой неделе/в этом месяце нет приступов”, или “незнакомец остановился, чтобы помочь мне” – это позволит вам пережить трудные времена.

- Занятия хобби или волонтерской деятельностью не только позволят сохранить позитивный настрой, но и помогут вам найти друзей.

- Умейте находить смешное и забавное в вещах, что вас окружают. Чувство юмора позволит вам легче относиться к своей болезни.

- Найдите хорошего врача, с которым вы сможете открыто обсудить все вопросы.

- Найдите хорошую аптеку с вашими препаратами. Теплые отношения с фармацевтом также могут сослужить Вам хорошую службу.

- Постарайтесь жить настолько независимо, насколько можете.

- Постарайтесь не думать постоянно о том, что у Вас может случиться приступ. Не позволяйте страху поселиться у вас дома.

- Носите с собой свой медицинский полис и заключение врача о Вашем заболевании, чтобы люди могли знать о том, что им делать, если у Вас случится приступ. Шансы того, что вы можете умереть во время приступа, ничтожно малы. Поэтому не волнуйтесь на этот счет. Живите настоящим, как и другие люди вокруг Вас.

- У каждого из нас на Земле, свой смысл существования, постарайтесь найти смысл и для себя и живите, воплощая его в жизнь.

- Никогда не забывайте, что Вы обыкновенный человек, просто вынуждены принимать препараты. В каждом важном аспекте вашей жизни у Вас те же права и возможности, что и у других людей.



- БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ, НЕ ПЕРЕЖИВАЙТЕ.

