



# ЭПИЛЕПСИЯ и СОН

Вы никогда не замечали за собой таких слов, -  
*«Я постоянно чувствую себя усталой,  
но никак не могу выспаться».*

- Недостаток сна сказывается усталостью и раздражением в течение дня
- При наличии эпилепсии или приступов, нарушения сна наблюдаются чаще
- При недосыпе возможность развития приступов повышается
- В некоторых стадиях сна приступы развиваются чаще



### Совет на ночь

- Избегайте напитков с содержанием кофеина после 6 вечера.

### О приступах

Приступ представляет собой внезапное изменение сознания, потерю ориентации в пространстве или двигательные нарушения, которые невозможно контролировать. Во время приступа человек может упасть на пол, потерять сознание, испытывать неконтролируемые сокращения мышц или мышечные спазмы. Когда приступы происходят с определенной периодичностью, врачи ставят диагноз эпилепсии. Эпилепсию лечат лекарственными препаратами. При ежедневном приеме лекарств, возможен надежный контроль над приступами. Недостаток сна или нарушенный сон могут спровоцировать приступы. Для некоторых из нас качественный сон означает качественную жизнь и отсутствие приступов.



### Совет на ночь

- Почитайте книгу, прежде чем выключить свет

### Сон и приступы

Сон воздействует на приступы, а приступы на сон. У некоторых людей приступы возникают только во сне. У некоторых людей приступы развиваются сразу после пробуждения. Некоторые люди переживают приступы во сне, но не осознают этого. Всё, что им известно, это то, что иногда они просыпаются со сведенными мышцами или прикушенным языком.

### Сон

Когда мы засыпаем, работа нашего мозга изменяется. Эти изменения могут привести к тому, что вероятность развития приступов во сне у некоторых людей повышается.



### Совет на ночь

- Не ешьте тяжелой еды на ночь

### Нарушения сна

Если люди с эпилепсией в течение многих часов находятся без сна, то у них повышается вероятность развития приступов.



### Совет на ночь

- Используйте беруши (заглушки для ушей), если вы ложитесь спать в шумном окружении.

Некоторые люди громко храпят. У других – наблюдается остановка дыхания на несколько секунд, причем это может проявляться несколько раз за ночь. Данное явление называется апноэ сна. Исследования свидетельствуют о том, что многие пациенты с эпилепсией также страдают апноэ сна. Тяжелый храп и апноэ сна нарушают спокойный глубокий сон, что в свою очередь, может привести к повышению частоты приступов.

Если у Вас, или Вашего (ей) супруга (и) наблюдаются ночные приступы, апноэ сна или громкий храп - проконсультируйтесь с врачом. Он сможет помочь Вам решить данные проблемы и улучшить ваш сон, что в свою очередь снизит риск развития приступов.



### Совет на ночь

- Сделайте несколько расслабляющих упражнений и или включите негромко спокойную музыку.

### Изменения сна, ассоциированные с ПЭП

Люди с эпилепсией принимают ПЭП для предотвращения развития приступов. Если у пациента наблюдаются приступы во сне, то врач сможет скорректировать схему приема препаратов. Например, врач сможет повысить дозу препарата перед сном.

### Факторы, которых следует избегать

Поздний отход ко сну, потребление кофеин-содержащих напитков или тяжелая еда на ночь могут нарушить ваш сон. Стрессовые ситуации могут также спровоцировать бессонницу. Алкоголь сможет помочь вам быстрее заснуть, однако пробудит вас на несколько часов раньше и тем самым может спровоцировать приступ



### Совет на ночь

- Избегайте алкоголя - он позволит вам быстрее уснуть, однако вы проснетесь глубокой ночью.

### Взгляд вперед

Удобная подушка, хороший матрас и своевременная консультация с врачом относительно улучшения вашего сна, позволит предупредить многие осложнения, связанные со сном