

Chorujesz na padaczkę? Dbaj o siebie codziennie

- Przyjmuj leki zalecane przez lekarza.
- Wysypiaj się. Brak snu może powodować drgawki.
- Noś bransoletkę z ostrzeżeniem medycznym o twojej chorobie.
- Regularnie ćwicz, aby zachować zdrowie fizyczne i poprawić nastrój.
- Stosuj zbilansowaną dietę i regularnie spożywaj posiłki.
- Wyeliminuj używki takie jak alkohol, tytoń, napoje kofeinowe.

14 lutego to Dzień Chorego na Padaczkę.

26 marca to Światowy Dzień Epilepsji określa się jako **Purple Day**.

Kolor fioletowy symbolizuje solidarność z osobami chorymi na padaczkę.



Filharmonia w Szczecinie w Światowym Dniu Epilepsji



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe



Na Fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ

Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki



Śledząc Twittera NFZ będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo
Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



Epilepsja jest potocznie zwana padaczką. To choroba neurologiczna, która polega na nieprawidłowej aktywności bioelektrycznej mózgu. Napadom padaczki często towarzyszą gwałtowne ruchy i drgawki. Atak trwa średnio 3 minuty. Chory traci przy tym świadomość.

Epilepsja w statystykach

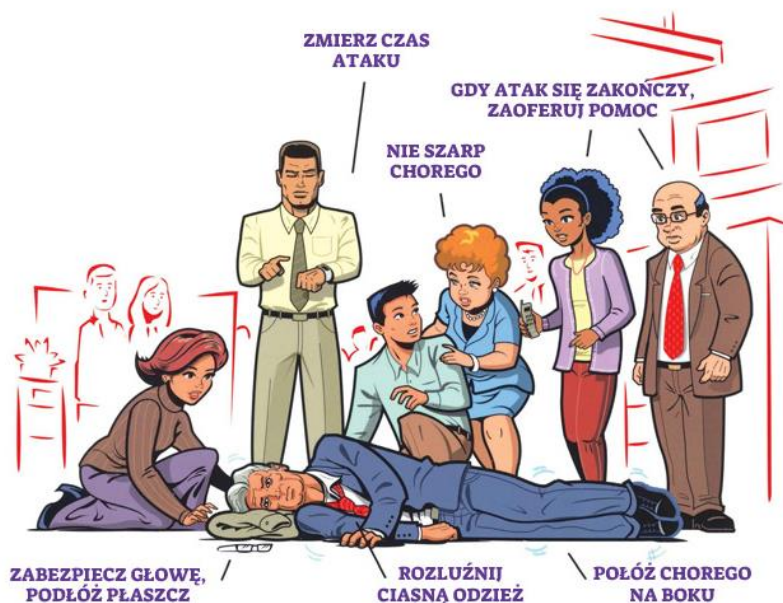
- Na świecie choruje na epilepsję około 60 milionów osób.
- W Polsce jest około 400 tysięcy pacjentów z tą chorobą.
- Padaczka może być rozpoznana w każdym wieku pacjenta. W 75% przypadków choroba zaczyna się przed 19. rokiem życia.
- W 2019 roku Narodowy Fundusz Zdrowia zrefundował 229,4 mln zł na leki związane z leczeniem padaczki.

Co powoduje epilepsję?

- Dziedziczenie genetyczne – około 10-15% przypadków może być skutkiem obciążenia genetycznego.
- Zmiany prenatalne – dzieci są podatne na uszkodzenia mózgu przed narodzinami lub w trakcie porodu.
- Zaburzenia rozwojowe – zdarza się, że padaczka jest związana z zaburzeniami takimi jak autyzm lub neurofibromatoza.
- Choroby zakaźne – zapalenie opon mózgowych, AIDS, zapalenie mózgu mogą powodować padawkę.
- Udar lub uszkodzenia mózgu powstałe na skutek gwałtownego uderzenia.



PIERWSZA POMOC CIĘŻKI ATAK EPILEPSJI



Co robić, gdy jesteś świadkiem napadu padaczkowego?

- Jeśli jesteś świadkiem ataku padaczki na ulicy – zablokuj ruch pieszych.
- Zachowaj spokój i rozluźnij ciasną odzież chorego np. krawat.
- Zabezpiecz głowę chorego np. podłóż mu pod głowę kurtkę.
- Zmierz zegarkiem długość trwania ataku.
- Jeśli atak trwa dłużej niż 5 minut i chory nie odzyskuje przytomności, wezwij pogotowie!
- Jeśli skurcze ustępują, postaraj się ułożyć chorego w bezpiecznej pozycji bocznej. Nie rób tego podczas drgawek.

Wezwij pomoc, jeżeli:

- jest to pierwszy atak padaczkowy
- drgawki trwają dłużej niż 5 minut
- pacjent nie odzyskuje przytomności
- atak ma osoba w ciąży lub osoba chora na cukrzycę
- dojdzie do urazu w czasie epizodu epilepsji.



Czego nie robić, gdy jesteś świadkiem napadu padaczkowego?

- Nie panikuj. Drgawki podczas ataku to impulsy bioelektryczne, wysyłane do mięśni przez mózg.
- Nie wkładaj niczego choremu do ust w trakcie ataku.
- Nie powstrzymuj na siłę drgawek.
- Nie krzycz i nie szarp chorego.
- Nie stosuj sztucznego oddychania.
- Nie podawaj nic do picia.

