

Як зберігати протисудомні ліки



Пігулки

зберігайте при кімнатній температурі, якнайдалі від вологи та світла



Рідкі ліки

зберігайте в оригінальній упаковці при кімнатній температурі, уникайте їх заморожування

Якщо рідкі ліки для вас приготував фармацевт, запитайте у свого лікаря чи фармацевта, як зберігати ці ліки: їх, можливо, потрібно охолоджувати.

Судоми та вагітність



Якщо ви завагітніли і приймаєте протисудомні ліки, *спробуйте звернутися за медичною допомогою*, оскільки деякі ліки можуть негативно впливати на плід, що розвивається, і їх прийом слід обговорювати в кожному конкретному випадку з лікарем.

Дієтична терапія

- Якщо ви дотримуетесь кетогенної дієти, намагайтеся підтримувати дієту з високим вмістом жирів / низьким вмістом вуглеводів і достатньо пити.
- По можливості контролюйте кетони та цукор в крові.
- Якщо кетони високі АБО якщо рівень цукру низький (<2,5 ммоль/л) АБО у вас погане самопочуття, випийте сік
 - якщо пограничний рівень: 7 мл апельсинового соку / 5 мл яблучного соку;
 - якщо дуже високий (тест-смужка для визначення кетонів лише темно-фіолетового кольору до 15 секунд / тест смужка для визначення кількох показників, в т.ч. кетонів- 40 секунд): 15 мл апельсинового соку / 10 мл яблучного соку.

- Якщо у вас блювота, прийміть ½ дози регідраційного розчину (наприклад, регідрону), якщо можливо.

Якщо ви йдете до лікарні, нагадайте, що ви на кетогенній дієті (внутрішньовенні розчини глюкози не вводяться)

Контакти в Україні

Володимир Харитонов +380679904374
Яна Мартиненко +380956292682
Ольга Тичківська +380670065485

(доступні в Viber)

Контакти за кордоном

Список європейських центрів епілепсії:

<https://epi-care.eu/ern-epicare-centres>

ukraine.epilepsies@epi-care.eu



Поради людям із епілепсією та судомами в кризових ситуаціях

Що робити, якщо вам доведеться покинути домівку?



Подумайте про виготовлення/носіння медичного браслета або картки хворого епілепсією

- Якщо у вас немає такої картки, ви можете написати її від руки
- Включіть до неї ваш діагноз епілепсії/судомного розладу, а також назву та дозу ліків
- Зберігайте її разом із документом, що посвідчує особу

Майте при собі:

- список ваших ліків з їх дозами
- алгоритм припинення судомного нападу та/або ліки для припинення нападу, якщо такі є
- ім'я та контактний номер свого лікаря/клініки



Візьміть із собою якомога більше ваших протисудомних ліків.

Якщо ви пропустили дозу ліків

Якщо ви приймаєте ліки раз на день

- Прийміть таблетку(и), як тільки згадаєте.
- Якщо ви згадали про пропущену дозу лише на наступний день, просто прийміть звичайну разову дозу.
- Не подвоюйте дозу, якщо ваш лікар не порекомендував цього.

Якщо ви приймаєте ліки декілька разів на день

- Прийміть пропущену дозу, як тільки згадаєте.
- Змініть час прийому інших препаратів, щоб ви могли отримати всі ліки за цей день.
- Якщо в цей день у вас було більше судом, зверніться до лікаря. Він може попросити вас надолужити пропущену дозу (наприклад, прийняти наступні дві дози із меншим, ніж зазвичай, інтервалом).

Якщо у людини, яка знаходиться поруч, судомний напад...

- 1 Залишайтеся з нею до тих пір, поки напад не закінчиться і поки вона повністю не прокинеться.
- 2 Покладіть її на підлогу і поверніть на бік, якщо вона не прокинулася або не повністю прийшла до свідомості (це допоможе їй полегшити дихання).
- 3 Очистіть простір навколо від всього твердого або гострого (це попередить травми).
- 4 Переконайтеся, що у неї чистий та відкритий рот (не кладіть в рот жодних предметів чи пальців).
- 5 Звільніть ділянку шиї від тісного одягу, зніміть окуляри.
- 6 Покладіть їй під голову щось м'яке (наприклад, складену куртку).
- 7 Якщо напад триває > 5 хвилин, введіть препарати для припинення нападів, якщо вони є, або зателефонуйте за номером 103 (див. інструкції далі).
- 8 Після закінчення нападу допоможіть людині пересісти в безпечне місце. Коли вона прийде до свідомості і зможе спілкуватися, поясніть їй, що сталося, дуже простими словами..
- 9 Заспокойте людину, розмовляйте виважено.
- 10 Перевірте, чи носить вона медичний браслет, або чи має при собі будь-яку іншу інформацію про невідкладну допомогу.
- 11 Зберігайте спокій та заспокойте інших людей.

Ніколи не робіть нічого з нижче переліченого під час нападу:

- ! Не притискайте людину і не намагайтеся зупинити її рухи.
- ! Нічого не кладіть людині в рот!
 - Це може пошкодити зуби або щелепу.
 - Людина з судомами *не може проковтнути свій язик*.
 - Люди зазвичай починають самостійно дихати після нападу.
- ! Не пропонуйте людині воду або їжу, поки вона не повернеться повністю до свідомості

Алгоритм припинення нападу

Якщо напад триває більше 5 хвилин, або якщо напад повторюється з коротким інтервалом після першого:



Подзвоніть 103, якщо можливо, особливо в наступних ситуаціях:

- Судоми тривають > 5 хвилин
- Людина не повертається до свого звичного стану
- Людина травмована, вагітна або хвора
- Повторні судоми (якщо не характерні для людини)
- Перший напад судом в житті
- Утруднене дихання
- Напад відбувається у воді



Дотримуйтесь індивідуального плану припинення нападу (якщо є)

Увага! Ви можете ввести лише ОДИН з наступних препаратів

Діазепам			Лоразепам
2-5 років	6-11 років	12+ років	будь-який вік
0.5мг/кг (макс.доза 20 мг)	0.3мг/кг (макс.доза 20 мг)	0.2мг/кг (макс.доза 20 мг)	0.1мг/кг (макс.доза 4 мг)

Як прикритися бензодіазепінами (мостик)

Якщо ваші ліки недоступні і не будуть доступні найближчим часом, ви можете тимчасово замінити їх на:

Для дітей: лоразепам 0,1 мг/кг/добу, розділений тричі на день (або еквівалент). Наприклад, дитина вагою 15 кг буде приймати 0,5 мг тричі на день)

Для дорослих: лоразепам 1 мг тричі на день (або еквівалент)

Конверсія бензодіазепінів

Діазепам	10 мг
Лоразепам	1 мг
Альпразолам	0.5 мг
Клобазам	20 мг
Клоназепам	0.5 мг