



KAKO POMAGATI LJUDEM Z EPILEPSIJO

Epilepsy: what to do. Action for Epilepsy. British Epilepsy Association, Wokingham (propagandni letak)

Kaj je epilepsija?

Nagnjenje k ponavljajočim se napadom, ki jih povzroča nenadno, pretirano in nenormalno praznjenje električne energije v možganskih celicah, podobno kot nevihta v možganih.

Prizadene ljudi v vseh obdobjih življenja, v vseh družbenih okoljih ter ne glede na raven razvitosti umskih sposobnosti in nima nič opraviti z duševno boleznijo ali z umsko manjrazvitostjo.

Prepoznavanje epilepsije

Epilepsija se kaže na mnogo načinov. Tipi epilepsije, ki jih najpogosteje vidimo, so:

* **Veliki napad**, ki se ga ljudje, ki se znjim prvič srečajo, prestrašijo. Prizadeta oseba nenadoma pade, često da kak opozorilni znak ali pa tudi ne in čudno zakriči. Mišice so sprva togo skrčene, potem pa se ritmično sproščajo in krčijo. Ti krči so lahko prav siloviti.

Na ustih se pojavi pena ali mehurčki sline, ki so rdeče obarvani, če se oseba vgrizne v jezik ali v lice. Očividce to vznemiri, vendar ni razloga za paniko.

Po napadu, ki običajno traja največ pet minut, pride prizadeti spet k zavesti, vendar je lahko zbežan ali pa zmeden. To stanje zmedenosti lahko traja od nekaj minut do ene ure; prizadeti si po napadu navadno želi mirno počivati ali spati.

* **Psihomotorični napad** se pojavi, kadar je s čezmernim praznjenjem električne energije prizadet samo del možganov. Takrat prihaja do nekaterih nehotnih gibov, npr. trzanja, vlečenja za obleko, mlaskanja z ustnicami. Videti je, kot da je oseba pri zavesti, vendar ne more govoriti oziroma se

odzivati.

* **Mali napad** lahko mine neopažen. Človek je med malim napadom videti kot duševno odsoten, ali pa se zastirni v prazno. Pogosto se lahko pojavi mežikanje, drugih znakov, ki so značilni za veliki napad, pa ni.

Kaj storiti?

Ce vidiš **veliki napad**, ostani miren in prepreči drugim prisotnim nepremišljeno ravnanje. Navadno ni treba storiti nič, razen to, da osebo, ki dobi veliki napad, zavarujemo. Prizadetega premaknemo le, če je ogrožen zaradi prometa, ostrih predmetov ali električne napetosti. Pustimo, naj gre napad svojo pot. Upoštevajmo tale preprosta pravila:

1. Podloži prizadetemu pod glavo kaj mehkega, npr. zložen suknjič.

2. Priporočljivo je odpeti tesen ovratnik oziroma zrahljati oblačilo okrog vratu, vendar to lahko prestraši osebo, če je na pol pri zavesti, zato naj se to stori previdno.

3. Potem ko krči popustijo, obrni prizadetega na bok tako, da napol leži na trebuhu; tako se olajša dihanje in okrevanje po napadu.

4. Če je mogoče, ostani pri prizadetem in ga skušaj pomiriti, če je zmeden, kar se pogosto zgodi po velikem napadu.

Pri napadih drugih vrst je razen razumevanja le redko potrebna kaka druga pomoč prisotnih.

Cesa ne storiti:

1. Ne skušaj ničesar potiskati med zobe.

2. Ne poskušaj ovirati krčev.

3. V času napada ne dajaj prizadetemu piti.

4. Ne kliči rešilnega avta ali zdravnika, razen če si napadi sledijo drug za drugim, ne da bi oseba med enim in drugim prišla k zavesti.

Koliko epileptikov je v Britaniji?

Nobenega. Je pa 300.000 ljudi z epilepsijo, nekateri med njimi pa imajo napade. Epileptični so napadi, ne ljudje, ki jih imajo.

Kaj je epilepsija?

Je kratka motnja normalnega električnega delovanja možganov.

Je samo ena vrsta epilepsije?

Ne. Poznamo več različnih oblik epilepsije in več različnih vrst napadov. Večino med njimi je moč obvladovati z zdravili.

Kaj povzroča epilepsijo?

Javlja se kot posledica poškodbe možganskih celic, na primer okvare pri porodu, poškodbe glave ali celo visoke telesne temperature. Često zdravniki ne morejo najti nobene razlage.

Ali to pomeni, da lahko dobi epilepsijo vsakdo?

Da, vsakdo lahko dobi napad. Ljudje z epilepsijo imajo samo prag za napade nižji od povprečnega.

Ali je epilepsija ozdravljiva?

V nekaterih primerih se zdravi operativno, vendar so ti primeri redki. Večini se kar zadovoljivo posreči obvladati napade z zdravili.

Ali epilepsija spremeni osebnost?

Ne, sama po sebi ne, toda osnovni vzrok motnje ima lahko v nekaterih primerih tudi takšno posledico.

Zakaj se potem ohranja prepričanje, da je težko živeti z ljudmi z epilepsijo?

Zato, ker se morajo ti ljudje spopadati ne le z epilepsijo, ampak tudi s predsodki in diskriminacijo.

Kakšen je videti epileptični napad?

Veliki napad, katerega večina ljudi prepozna kot epilepsijo, je lahko za očividca zelo vznemirljiv, ker oseba, ki dobi napad, pade na tla in jo stresajo krči. Mali napad pa lahko mine neopažen. Pokaže se samo utripanje vek, ali kot da se človek nekam zastirni.

Kaj lahko očividec stori?

Ostane naj čisto miren in poskrbi za pomirljivo vzdušje, ko se oseba zbuja. Če je možno, naj ji da pod glavo kaj mehkega. Če se mu zdi, da obstaja nevarnost, da se oseba

poškoduje, naj očividec stori vse, da to prepreči, vendar naj ne poskuša zadrževati krčev.

Česa očividec ne sme storiti?

Ne sme se prepustiti paniki. Ne sme poskušati z oživiljanjem usta na usta. Ne sme na silo odpirati ust.

Ali ni bolje razpreti zob med napadom?

Ne, ker lahko s tem zlomimo zobe ali celo čeljust. Ugriznjeni jezik se hitro zaceli.

Naj pokliče rešilni avto?

Ne, razen če ima oseba več napadov zapored ali če krči trajajo dlje kot pet minut.

Kako se ljudje odzivajo po napadu?

Nekateri potrebujejo počitek, nekaterim je zelo dobrodošlo spremstvo domov. Mnogi pa si zelo hitro opomorejo.

Ali imajo otroci epilepsijo?

Da, v Veliki Britaniji ima eno ali drugo obliko epilepsije 100.000 otrok in mladostnikov.

Ali lahko obiskujejo normalno šolo?

Večino jo lahko in tudi naj bi jo. Učitelji morajo vedeti in poučiti sošolce in sošolke, kako je treba ravnati, če pride do napada.

Se lahko ukvarjajo s športom?

Da, vendar je nekatere treba skrbno nadzirati pri orodni telovadbi ali med plavanjem.

Ali epilepsija prizadene njihovo inteligenco?

Ne, običajno ne.

Ali si lahko izberejo poklic?

Nekateri poklici in opravila so ljudem z epilepsijo prepovedana, često neumestno. To je zaradi predsodka, ki pa polagoma izginja. Nekateri poklici so neprimerni, vendar je večina ljudi z epilepsijo popolnoma zmožna za delo v poklicu, ki so si ga izbrali.

Ali lahko ljudje z epilepsijo vozijo avto?

Da, s pogojem, da so za določen čas brez napadov ali jih imajo le v spanju. Kakorkoli, ne smejo voziti vozil javnega prometa ali težkih tovornih vozil.

Ali bodo njihovi otroci imeli epilepsijo?

Najbrž ne. Večina ljudi z epilepsijo se glede poroke posvetuje, pogovori o možni dednosti z zdravnikom ali s strokovnjakom za genetska vprašanja.

Zakaj so ljudje prestrašeni, če vidijo epileptični napad?

Zato, ker so prestrašeni, ko se prvič srečajo z velikim napadom in zaradi številnih bajk in vraž o epilepsiji, ki jim ljudje še vedno verjamejo.

Katere vrste napadov vidimo najpogostejše?

Veliki napadi ("grand mal" ali tonično-klonični napadi), katerih se ljudje lahko prestrašijo, ko jih prvič vidijo. Oseba nenadoma pade, često brez kakršnegakoli opozorila in čuano zakriči. Vse mišičje telesa zajame sprva tog krč, temu pa sledi ritmično sproščanje in krčenje. Ti krčeviti gibi so lahko zelo siloviti.

Na ustnicah se lahko pokažejo pena in mehurčki iz sline, rdeče obarvani s krvjo, če sta sluznica ustne votline in jezik ranjena. To še posebej zastraši očividca, vendar se zaradi tega ni potrebno vznemirjati.

Potem ko je napad mimo, navadno traja največ 5 minut, da oseba pride nazaj k zavesti, toda lahko se počuti zbegana. To stanje lahko traja več minut pa do ene ure in prizadeti si lahko želi mirno počivati ali spati po napadu.

Psihomotorni napadi (temporalna ali kompleksna parcialna oblika) se pojavljajo, kadar pretirano, nenormalno praznjenje električne energije prizadene samo del možganov. Prihaja do nekaterih gibov, kot so trzanje, vlečenje, trganje oblačila ali mlaskanje z ustnicami. Človek se zdi, kot da je pri zavesti, toda ni sposoben govoriti ali se odzivati med takim napadom.

Lažji napadi (absence ali odsotnosti, "petit mal"), ki lahko potekajo neopaženi. Človek, ki ima mali napad, se zdi kot za hip duševno odsoten, ali se nekam zastirni. Lahko se vidi hitro utripanje vek, sicer pa ni nobenega od znakov, ki so značilni za veliki napad.

Prevedla Marija Zdešar