

Епілепсія.

Хвороба, що потребує нашої уваги.

26 березня світова громадськість проводить Всесвітній день боротьби з епілепсією, або Фіолетовий день (Purple Day)

Фіолетовий день — це щорічна міжнародна акція, завдання якої — розвіяти міфи про епілепсію і допомогти людям, які живуть з цим діагнозом. Вперше цей день відзначали в 2008 році в Новій Шотландії, Канада.

Автор ідеї Фіолетового дня — Кессіді Меган з канадської провінції Нова Шотландія. У 2008 році Кессіді було всього дев'ять років, але вона вже встигла зіткнутися з нерозумінням і глузувань з боку однолітків і навіть дорослих, які нічого не знали про її захворюванні і вважали, що у Кессіді проблеми з психікою.

Завданням Кессіді було звернути увагу людей на проблему епілепсії, розвіяти міфи про це захворювання і показати людям, які страждають від епілептичних припадків, що вони не самотні. Ідею дівчинки підтримала Асоціація епілепсії Нової Шотландії.

Перша кампанія відбулася 26 березня 2008 року. Її учасники приколювали до одягу фіолетову стрічку (символ епілепсії) або просто вдягали що-небудь фіолетове. У 2009 році Фіолетовий день уперше відзначали в США за підтримки Фонду Аніти Кауфманн. В акції 2009 уже взяли участь понад 100 тисяч студентів, 95 організацій і 116 політиків. З кожним роком кількість учасників у різних країнах зростає.

Епілепсія є одним з найбільш поширених хронічних неврологічних захворювань. Її не можна повністю вилікувати, однак правильно підібране лікування дозволяє хворим протягом декількох років жити без приступів.

Що таке епілепсія?

Епілепсія стала першим порушенням головного мозку, що отримали опис у літературі. Перші спогади про цей розлад відзначені в стародавньому Вавилоні більше 3000 років тому. Дивна поведінка, викликана припадками епілепсії, в перебігу багатьох століть сприяла появі багатьох марновірств і забобонів.

Слово епілепсія походить від грецького слова «атака». Раніше вважалося, що люди з епілепсією перебувають у владі демонів або богів. Тим не менш, в 400 р до н.е., перший лікар Гіпократ визначив, що епілепсія викликана розладом мозку.

Епілепсія є розладом головного мозку, при якому кластери нервових клітин, або нейронів, в мозку іноді сигналізують (працюють) аномально. У нормальному стані нейрони продукують електрохімічні імпульси, які впливають на інші нейрони, залози і м'язи, змушуючи їх виробляти людські думки, почуття і дії. При епілепсії звичайна модель нейронної активності порушується, викликаючи дивні відчуття, емоції і поведінку, а іноді судоми, м'язові спазми, і втрату свідомості.

Епілепсія не є заразливою і не є результатом психічного захворювання або розумової відсталості. У деяких людей з розумовою відсталістю можуть виникати судоми, але ці напади не свідчать про наявність у них епілепсії. Багато людей, які страждають на епілепсію, мають нормальний або вище середнього інтелект. Список відомих людей, які, як відомо або, за чутками, страждали на епілепсію включає російського письменника Достоевського, філософа Сократа, полководця Наполеона, і винахідника динаміту Альфреда Нобеля, який заснував Нобелівську премію та інших..

Хоч ліків від епілепсії не існує, відомо, що у деяких людей це захворювання проходить само по собі. За результатами найновіших досліджень, у дітей з ідіопатичною епілепсією існує приблизно 68-92% шансу позбутися епілептичних нападів через 20 років з моменту встановлення діагнозу. Та все ж шанси на зцілення дітей і дорослих, що страждають на сильні синдромами епілепсії, незначні. Проте з часом частота або інтенсивність нападів може знизитися, а буває, що напади можуть і зовсім зникнути. Це більш імовірно, якщо людина приймала відповідні препарати або пройшла спеціальну операцію.

Що викликає епілепсію?

Причин епілепсії безліч. Все, що порушує нормальну структуру нейронної активності — від хвороби, яка пошкоджує головний мозок до неправильного розвитку мозку — може привести до епілептичних припадків.

Епілепсія може розвиватися у зв'язку з порушеннями сполук у мозку — дисбаланс нервових сигналів хімічних речовин, званих нейротрансмітерами, або якої-небудь комбінації цих факторів

У деяких випадках спроби мозку самовідновитися після травми голови, інсульту або інших проблем можуть ненавмисно згенерувати патологічні нейронні зв'язки, які призводять до епілепсії.

Дослідження показали, що клітинна мембрана, яка оточує кожен нейрон, відіграє важливу роль у розвитку епілепсії. Клітинні мембрани відіграють вирішальне значення в генерації нейронами електричних імпульсів. З цієї причини, дослідники вивчають деталі будови мембрани, як молекули рухаються поза і всередині мембран, і, як клітини живлять і відновлюють мембрани. Збій в будь-якому з цих процесів може привести до епілепсії.

Близько половини випадків трапляються з нез'ясованих причин. Тим не менш, в інших випадках епілепсія має очевидне відношення до інфекції, травми тощо.

Генетичні чинники у розвитку епілепсії

Дослідження показують, що генетичні аномалії можуть бути одними з найбільш важливих факторів, що сприяють розвитку епілепсії. Деякі типи епілепсії, як вдалося встановити, пов'язані з аномалією в певному гені. Деякі типи епілепсії передаються по спадку, що припускає наявність генетичних факторів, що сприяють розвитку епілепсії. Багато дослідників вважають, що понад 500 генів можуть відігравати певну роль у розвитку цього розладу.

Інші розлади, що ведуть до епілепсії

У багатьох випадках, епілепсія розвивається в результаті пошкодження головного мозку внаслідок інших розладів. Наприклад, пухлина головного мозку, алкоголізм і хвороба Альцгеймера часто призводять до епілепсії, тому що вони порушують нормальну роботу мозку. Інсульти, інфаркти та інші захворювання, які позбавляють мозок кисню, також можуть стати причиною епілепсії.

Материнські інфекції, погане харчування, недоліки кисню — це лише деякі з факторів, які можуть негативно вплинути на розвиток мозку дитини. Ці фактори можуть привести до церебрального паралічу, який часто пов'язаний з епілепсією, або привести до епілепсії, яка не пов'язана з будь-якими іншими розладами. Близько 20% нападів у дітей обумовлені церебральним паралічем або іншими неврологічними порушеннями.

Менінгіт, СНІД, вірусний енцефаліт, та інші інфекційні захворювання, поряд з гідроцефалією — стан, при якому в мозку накопичується надлишкова рідина — також можуть стати причиною епілепсії. Епілепсія може бути також результатом несприйняття організмом пшеничної клейковини (целиакія).

У деяких випадках, до епілепсії може привести черепно-мозкова травма. Заходи безпеки, такі як ремені безпеки в автомобілях, використання захисних шоломів при їзді на мотоциклі або під час участі в спортивних змаганнях можуть захистити людей від епілепсії та інших проблем, які є результатом травми голови.

Напади епілепсії можуть виникнути в результаті впливу свинцю, окису вуглецю, і багатьох інших отрут. Вони також можуть бути наслідком впливу наркотиків і передозування антидепресантами або іншими препаратами.

Перша допомога під час епілептичного припадку

Що потрібно робити людині, якщо у неї стався епілептичний напад? Ось кілька порад для людей, які страждають на епілепсію:

- Таким пацієнтам потрібно завжди мати при собі щось (записка, довідка від лікаря, повідомлення в мобільному телефоні і т. ін.), що допоможе людям зрозуміти, як потрібно діяти, щоб надати належну допомогу.
- Потрібно попередити родичів, друзів і співробітників про наявність такої недуги.
- Постарайтеся уникати потенційно небезпечних високих місць або роботи з рухомими інструментами вдома, у школі та на роботі. Також варто уникати певних видів діяльності (робота, пов'язана з транспортом, нагрівальним обладнанням тощо).
- Дуже важливо залишатися фізично активною людиною, однак при виборі тих чи інших вправ і тренувань слід бути гранично розважливим і консультуватися з лікарем.
- Якщо Ви постійно приймаєте певний препарат, перед тим, як припинити його приймати або змінити дозування, потрібно обов'язково проконсультуватися з лікарем.
- Не забувати про можливі побічні ефекти певних препаратів проти епілепсії.
- Назавжди відмовитись від вживання алкоголю.

Що робити якщо у Вашій присутності у когось стався епілептичний припадок?

Послабте одяг навколо шиї людини. Не намагайтеся утримувати людину. Це може привести до травми.

Не вставляйте сторонні предмети в рот людини. Це може також привести до травми.

Заспокойте зацікавлених перехожих, попросіть їх розійтися і звільнити простір.

Приберіть гострі предмети від особи, щоб запобігти травми.

Після нападу варто покласти людину на бік, щоб підтримувати дихальні шляхи відкритими і запобігти вдиханню людиною будь-яких виділень.

Після напад людина може перебувати в замішанні, її не варто залишати на самоті.

Якщо відомо, що людина страждає на епілепсію, швидко викликати не обов'язково.

Викликайте швидко, якщо припадок триває більше 5 хвилин, або слідом за попереднім приступом починається повторний.

Чи можна вилікувати епілепсію?

Передусім її треба діагностувати, адже існують й інші хвороби, що можуть бути причиною схожих нападів. Тож необхідно провести повне обстеження у невролога та проаналізувати виявлені проблеми зі здоров'ям. Також лікар має вивчити історії хвороб усіх родичів пацієнта. По тому потрібно звірити симптоми, проаналізувати частоту і тип приступів із максимальною ретельністю. Для уточнення діагнозу також використовується електроенцефалографія (реєстрація потенціалів головного мозку), магнітно-резонансна та комп'ютерна томографія.

При своєчасному та правильному лікуванні у хворого спостерігається зменшення або повна відсутність нападів, тобто людина може провадити нормальний спосіб життя. Відразу ж варто відзначити, що лікування епілепсії — це досить тривалий і складний процес, який вимагає від хворого величезної терплячості й дотримання режиму. Метою лікування цього захворювання прийнято вважати повне усунення нападів із мінімальними побічними ефектами.

Протиепілептичні лікарські препарати, що використовуються для боротьби з недугою, підбираються для кожного пацієнта індивідуально. Лікар-спеціаліст, визначаючи необхідний препарат, бере до уваги особливості нападів, їх частоту, періодичність, вік, стать, супутні хвороби хворого й інше.

Факторами, що провокують епілептичний напад, є вживання алкоголю (навіть 15–20 мл), зокрема й пива, зниження глюкози в крові, гучна музика, яскраве світло, тривале перебування перед комп'ютером.

Профілактикою будь-якого виду епілепсії є здоровий спосіб життя. Щоб уникнути нападів епілепсії, необхідно повністю відмовитися від куріння, вживання будь-якого виду алкоголю (в тому числі і пива), не можна вживати міцний чай або каву, переривати нічний сон, перейти на ніч, підніматися на висоту, уникати шкідливих впливів на організм навколишніх чинників.

Як підтримувати хворих на епілепсію?

Заохочуйте їх не замикатися в собі. Уважно їх вислуховуйте. Запитуйте хворих, що ви можете для них зробити, коли в них станеться приступ.

Не зосереджуйте в їх присутності увагу на цій хворобі.

Уникайте в розмові з ними слів на кшталт «падуча», «трясця», «чорна неміч» тощо.

А взагалі - повноцінна підтримка людей з епілепсією, соціальна адаптація та покращення якості їх життя потребують системних зусиль з боку професійного середовища, держави, суспільства в цілому