

- обязательно дополнительное освещение комнаты для уменьшения светового контраста;

- предпочтение отдается телевизорам с меньшим размером экрана;

- телевизор должен быть цветным с нерезко отрегулированным контрастом и высокой частотой разверстки (100 Гц);

- для управления телевизором нужно пользоваться дистанционным пультом;

- чтобы уменьшить эффект мерцания при просмотре мелькающих картинок, вспышек, калейдоскопических съемок, нужно закрыть один глаз;

- ребенку не следует смотреть телевизор, если он не выспался, утомлен или чувствует себя недостаточно хорошо.

Правила пользования компьютером (для фотосенситивных форм)

- Продолжительность работы/игры на компьютере не должна превышать 1-1,5 часа с обязательным перерывом через каждые полчаса на 10-15 минут, которые необходимы для отдыха глаз.

- Расстояние до монитора должно составлять 70 см (длина руки взрослого с вытянутыми пальцами).

- Обязательно дополнительное освещение комнаты для уменьшения светового контраста.

- На монитор не должны попадать блики от окон и других источников света.

- Монитор предпочтительно выбрать жидкокристаллический или с большой разрешающей способностью, частота разверстки не менее 60 Гц.

- Экран монитора должен быть чистым, параметры изображения следует правильно отрегулировать.

- Нельзя рассматривать мелкие детали изображения с близкого расстояния.

- Необходимо убрать из поля зрения другие мониторы и телевизоры.

- Не следует ребенку смотреть, работать или играть на компьютере, если он не выспался, утомлен или плохо себя чувствует.

Таким образом, режим дня больных с эпилепсией должен включать полноценный сон, правильное питание и адекватные физические нагрузки. Это поможет быстрее достигнуть контроля над приступами, укрепит здоровье и сделает счастливее.



Профилактика — это здорово!
Больше информации Вы найдете на сайте drkbmzrt.ru



ГАУЗ «ДЕТСКАЯ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН



**Как жить, чтобы
облегчить эпилепсию?
Памятка для родителей**

Здоровый образ жизни важен для лечения и профилактики приступов. Режим при эпилепсии включает правила по сну, отдыху, нагрузкам и питанию.

Режим труда и отдыха при эпилепсии – всё строго по часам

- В одно и то же время ложиться спать, в одно и то же время вставать (7 часов утра ежедневно). Время отхода ко сну зависит от возраста. Для младших школьников – в 21 час, а для средних и старших классов – в 23 часа.

- Избегать насильственного раннего пробуждения.

Особенно хочется остановиться на **депривации (лишении) сна**. Это может быть частичная депривация, такая как поздний отход ко сну и раннее пробуждение. Или полная депривация: пациент с эпилепсией по разным причинам не спал всю ночь. Такое нарушение режима является мощным провоцирующим фактором для возникновения приступов.

- Равномерно распределяем умственные, эмоциональные и физические нагрузки в течение дня, недели, года. Так как переутомление в целом неблагоприятно сказывается на нервной системе, это приводит к срыву ремиссии. Особенно часто проявляется срыв компенсации при наложении неблагоприятных факторов. Например, перенесенные ОРВИ, экзамены в школе, перелеты со сменой часовых поясов, стрессы и другие причины, действующие одновременно. Сочетание провокаций может привести к возобновлению приступов, удлинению сроков лечения болезни.

Диета при эпилепсии

Питание у пациентов с эпилепсией такое же, как и у здорового человека. Но отношение к вопросам питания должно быть строже. Принципы питания при эпилепсии:

- достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов в пище;
- достаточное по количеству и по калорийности согласно возрасту, полу и физическим нагрузкам;
- избегание нездоровой пищи (фастфуда, употребления газированных напитков, высококалорийных продуктов питания, таких как кондитерские изделия).

Возможным побочным эффектом при приеме препаратов вальпроевой кислоты может быть повышение аппетита. Поэтому у больных, изначально склонных к излишнему весу, регулярно нарушающих принципы здорового питания, вероятность ожирения высока. Таким людям требуются особые меры профилактики ожирения: более тщательно соблюдать правильный режим питания, при необходимости – консультация эндокринолога и диетолога, коррекция противоэпилептической терапии.

Известно, что многие противоэпилептические препараты надо принимать после еды для устранения возможных побочных эффектов. Поэтому больным эпилепсией надо распределять прием пищи таким образом, чтобы принимать антиэпилептические препараты по часам, в одно и то же время после еды.

Режим приема противосудорожных препаратов может быть в 2 приема после еды. Тогда их рекомендуется принимать в 9 часов или в 21 час (или в 8 и 20 часов).

Нужно ли заниматься физкультурой при эпилепсии?

Здоровый образ жизни включает в себя и физическую культуру. Укрепление организма регулярными физическими упражнениями, занятиями спортом, лечебной физкультурой, прогулками на свежем воздухе, особенно катанием на лыжах, коньках, прогулками по лесу, безусловно, благоприятно сказывается на наших пациентах. Важно и то, что, занимаясь спортом, ведя здоровый образ жизни, пациенты с эпилепсией чувствуют себя ничем не отличающимися от сверстников. У них появляется уверенность в выздоровлении, надежды на будущее.

Существуют особая форма эпилепсии - фотосенситивная. Что это такое? Это такое заболевание, при котором мерцающий свет большой интенсивности вызывает эпилептические приступы. Пациентам с этой формой эпилепсии необходимо соблюдать определенные правила просмотра телепередач и работы с компьютером:

- не надо смотреть телевизор более 1-1,5 часа;
- расстояние до телевизора должно быть максимальным, насколько позволяет комната (не менее 2 метров);