

PADACZKA

Padaczka (epilepsja) to przewlekła choroba neurologiczna charakteryzująca się nawracającymi napadami padaczkowymi. Napady te są spowodowane nagłymi, niekontrolowanymi wyładowaniami elektrycznymi w mózgu.

Przebieg padaczki zależy od typu napadów. Wyróżnia się:

- napady drgawkowe (ogniskowe lub uogólnione),
- napady bezdrgawkowe.

Napad uogólniony dotyczy całego ciała. Najbardziej charakterystyczne dla padaczki są drgawki toniczno-kloniczne. W ich przebiegu osoba chora nagle sztywnieje, a następnie doznaje rytmicznych skurczów mięśni. Wiąże się to z utratą świadomości, a często też przygryzieniem języka, zaburzeniem czynności zwieraczy (dochodzi do mimowolnego oddania moczu) i zatrzymaniem oddechu (na skutek skurczu mięśni oddechowych).

Napady bezdrgawkowe to napady nieświadomości. W ich trakcie osoba chora nie ma żadnego kontaktu z otoczeniem. Można odnieść wrażenie, że jest ona całkowicie nieobecna. Nie dochodzi jednak do zaburzenia świadomości. Chory ma otwarte oczy, a po kilku sekundach lub minutach wraca do wcześniejszych zajęć.

Z napadami padaczkowymi wiąże się tzw. okres ponapadowy. Trwa on od kilku minut do kilku godzin. W jego trakcie dochodzi do zaburzeń świadomości, osoba chora jest splątana, nie pamięta tego, co się wydarzyło. Obecne są też bóle głowy, zawroty głowy i zmęczenie.

Pierwsza pomoc przy napadzie padaczki

Zachowaj spokój. Większość napadów ustępuje samoistnie w ciągu 1-3 minut.

Zabezpiecz osobę przed urazem:

- Ostrożnie połóż ją na ziemi w bezpiecznym miejscu.
- Usuń z jej otoczenia przedmioty, o które mogłaby się uderzyć (np. meble, ostre przedmioty).
- Podłóż coś miękkiego pod głowę (np. kurtkę, koc).

Poluźnij ubranie wokół szyi (krawat, szalik, kołnierzyk), aby ułatwić oddychanie.

Obróć osobę na bok (pozycja bezpieczna) po ustąpieniu drgawek, aby zapobiec zadławieniu się śliną lub wymiocinami.

Monitoruj czas trwania napadu. Jeśli trwa dłużej niż 5 minut, wezwij pogotowie ratunkowe.

Obserwuj osobę po napadzie: Sprawdź, czy oddycha, czy jest przytomna. Bądź przy niej, aż odzyska pełną świadomość i orientację. Osoba po napadzie może być senna, dezorientowana lub pobudzona. Uspokój ją i pozwól odpocząć.

Zanotuj czas trwania napadu i zaobserwowane objawy. Te informacje będą ważne dla lekarza.

Zabronione jest:

Nie krępuj ruchów drgających kończyn. Nie próbuj powstrzymywać drgawek siłą.

Nie wkładaj niczego do ust osoby podczas napadu. Grozi to zadławieniem, uszkodzeniem zębów lub przegryzieniem języka. Nie próbuj otwierać zaciśniętych szczęk.

Nie podnoś głowy osoby podczas napadu.

Nie cuć na siłę (np. polewając wodą, potrząsając).

Nie podawaj niczego do jedzenia ani picia do czasu, aż osoba będzie w pełni przytomna i świadoma.

Pogotowie trzeba wezwać zawsze wtedy, gdy:

- utrata przytomności utrzymuje się jeszcze po ustąpieniu drgawek,
- osoba po napadzie drgawek nie oddycha,
- osoba doznała napadu na ulicy (ratownik nie zna tej osoby),
- osoba doznała ataku pierwszy raz w życiu,
- napad trwa dłużej niż 5 minut.

Pogotowie należy wezwać także wtedy, gdy dochodzi do kolejnego napadu padaczkowego.

Do najczęstszych czynników inicjujących napad padaczki należą:

1. Czynniki związane ze stylem życia:

- a) Brak snu lub niewystarczająca ilość snu (deprywacja snu): Jest to jeden z najczęstszych wyzwalaczy.



- b) Stres: Zarówno nagły, silny stres, jak i przewlekły stres mogą zwiększać ryzyko napadu.
- c) Zmęczenie i wyczerpanie: Nadmierny wysiłek fizyczny lub psychiczny.
- d) Alkohol: Spożywanie alkoholu, nawet w niewielkich ilościach, może wywołać napad u niektórych osób. U osób z zespołem abstynencyjnym nagłe odstawienie alkoholu również może prowadzić do napadów.
- e) Narkotyki i inne używki.
- f) Nieprawidłowa dieta i niski poziom cukru we krwi (hipoglikemia).
- g) Odwodnienie.
- h) Nadmiar kofeiny.
- i) Nieregularne posiłki.

2. Bodźce sensoryczne:

- a) Migające światła (fotostymulacja): Szybko zmieniające się światło, stroboskopy, efekty świetlne w klubach, gry wideo, telewizja, a nawet światło słoneczne migające przez drzewa. Jest to szczególnie istotne w przypadku padaczki fotogennej.
- b) Określone wzory: Niektóre wzory geometryczne, np. paski lub szachownica.
- c) Głośne lub nagłe dźwięki.
- d) Określone zapachy lub smaki (rzadziej).

3. Czynniki fizjologiczne i zdrowotne:

- a) Gorączka i infekcje: Podwyższona temperatura ciała może obniżyć próg drgawkowy.
- b) Zmiany hormonalne: U kobiet napady mogą być związane z cyklem menstruacyjnym (np. w okresie okołomiesiączkowym).
- c) Ciąża i poród: Zmiany hormonalne i fizjologiczne związane z ciążą.
- d) Choroby współistniejące: Inne schorzenia, zwłaszcza te przebiegające z zaburzeniami metabolicznymi lub gorączką.
- e) Nagłe odstawienie leków przeciwpadaczkowych: Jest to bardzo niebezpieczne i może prowadzić do stanu padaczkowego.