

უსაფრთხოების ზომები ეპილევსიით დაავადებული ადამიანებისათვის

ეპილევსიით დაავადება ზრდის სიცოცხლის რისკს, განსაკუთრებით ზოგიერთი პაციენტისათვის. საჭიროა თუ არა უსაფრთხოების სპეციალური ზომების მიღება? ეს დამოკიდებულია გულყრის სახეზე, სიხშირესა და სხვა თქვენთვის მნიშვნელოვან საკითხებზე.

როდესაც გაქვთ მირეკილება გულყრებისადმი, თქვენ უნდა დაიცვათ წონასწორობა თქვენს სურვილებსა – თქვენს პროვულ თავისუფლებასა – და თქვენს პერსონალურ უსაფრთხოებას შორის.

დაზიანების რისკი შედარებით დაბალია, თუ გულყრა ხანმოკლეა, ან გულყრა ძილში ვითარდება. პაციენტები ხშირი გულყრებით ცნობიერების დაკარგვით, რომლებიც გამაფრთხილებელი სიგნალების გარეშე მიმდინარეობს (განსაკუთრებით გულყრები კრუნჩხვებითა და დაცემით), დაზიანების მიღების განსაკუთრებულად დიდ რისკის ქვეშ არიან.

გამოკვლევების თანახმად, კრუნჩხვათა მხოლოდ 1% მთავრდება დაზიანებებით. დაზიანებების განაწილება პაციენტებს შორის არათანაბარია. ზოგადად, ეპილევსიით დაავადებული პაციენტის ყოველწლიური შანსი იმისა რომ ის მიმართავს გადაუდებელ დახმარების განყოფილებას კრუნჩხვის შედეგად მიღებული დაზიანების გამო, შეფასებულია, როგორც 5%.

საქმიანობები, რომლებიც სიმაღლეზე, წყალსატევების ნაპირზე ან სხვა არაუსაფრთხო ადგილას მიმდინარეობს, ზრდის თქვენი დაზიანების რისკს, თუ თქვენ გულყრებისაკენ ხართ მიდრეკილი. ასე რომ ჰკითხეთ თქვენს თავს: შეიძლება თუ არა ესა თუ ის საქმიანობა გავხადო უფრო უსაფრთხო? რამდენად მნიშვნელოვანია ჩემთვის რისკის გაწევა?

თითოეულმა ჩვენთაგანმა – და ჩვენი ოჯახის წევრებმა – უნდა აწონ-დაწონოს ანა თუ იმ საქმიანობისა და მასთან დაკავშირებული რისკის შეფარდება. ზოგჯერ პასუხი დამოკიდებულია ინდივიდუალურ ჯანმრთელობაზე, სურვილებსა და ცხოვრების სტილზე. მიიღეთ გადაწყვეტილებები, რომელთაც დადებითი ზეავლენა ექნებათ თქვენს ცხოვრებაზე!

არ არის საჭირო ეპილევსიით დაავადებული პაციენტების ზედმეტად დაცვა. დაიმახსოვრეთ, შეზღუდვები არ არის უსაფრთხოების გარანტია. როდესაც გარკვეული რისკი გარდაუვალია, მნიშვნელოვანია არ გადააჭარბოთ, რადგან პიროვნების დამოუკიდებლობის უსარგებლო შეზღუდვები (განსაკუთრებით ეპილევსიით დაავადებული ბავშვების) შეიძლება მეტი ზიანის მომტანი იყოს, ვიდრე პოტენციური უბედური შემთხვევა.

ქვემოთ ყოყვანილი ინფორმაცია დაგეხმარებათ გააცნობიეროთ რისკი და დაეხმაროთ თქვენს თავს იცხოვროთ უსაფრთხოდ და აქტიურად. დაუთმეთ დრო უსაფრთხოების იმ ძირითადი პროცედურების შემუშავებას, რომლებიც თქვენთვისაა საჭირო, თქვენი გულყრების ტიპიდან გამომდინარე. შემდეგ კონცენტრაცია

გააკეთეთ ყველა იმ საქმიანობაზე, რომელსაც ეწვეით. მიზანია უსაფრთხოების ღონისძიებათა წონასწორობაში მოყვანა იმ გზასთან, რომლის მიხედვით გსურთ თქვენს ცხოვრების წარმართვა.

იციან თუ არა თქვენმა ახლობლებმა და მეგობრებმა როგორ დაგეხმარონ გულყრის შემთხვევაში?

- თქვენი ოჯახის წევრებმა, მეგობრებმა, თანამშრომლებმა, მასწავლებლებმა აუცილებლა უნდა იცოდნენ პირველი დახმარების წესები გულყრის შემთხვევაში. დაკიდეთ პირველი დახმარების ამსახველი პლაკატი თვალსაჩინო ადგილზე.
- თქვენ და თქვენმა ოჯახმა უნდა იცოდეთ, თუ როგორ უნდა უნდა აღმოუჩინოთ პაციენტს პირველი დახმარება მოხრჩობის დროს.
- ატარეთ სამედიცინო საიდენტიფიკაციო სამაჯური ან ყელსაბამი.
- ერიდეთ გულყრის მაპროვოცირებელ ფაქტორებს, მაგ. არ დაგავიწყეთ მედიკამენტების მიღება, გამოძინეთ სრულყოფილად, ნუ მიიღებთ ალკოჰოლს.
- თან იქონიეთ მობილური ტელეფონი ან პორტატული სიგნალიზატორი იმ შემთხვევაში, თუ გჭირდებათ დახმარება.

დაცემულხართ ოდესმე ან მიგიღიათ დამწვრობა გულყრის დროს სახლში? კონკრეტული ცვლილებების განხორციელება ბინაში მნიშვნელოვნად ამცირებს დაზიანებების რისკს.

დააგეთ ხალიჩები იატაკზე, კორიდორისა და სააბაზანოს ჩათვლით. სასურველია ხაოიანი ხალიჩა სქელი ქვედა შრით.

- დაფარეთ მაგიდებისა და სხვა სახის ავეჯის ბასრი კიდეები. ნუ დატოვებთ კარადებს ღიად.
- ერიდეთ ტორშერებსა და მაგიდის ნათურებს, ასევე მინის დეკორატიულ ნაკეთობებს.
- შეძლებისდაგვარად, დაჯექით საშინაო საქმეების კეთებისას ან საოჯახო მეურნეობაში გამოყენებული იარაღების ხმარებისას.
- მოათავსეთ არააალებადი უსაფრთხო ბარიერები ცხელი რადიატორების, გამაცხელებლებისა და ბუხრების წინ.
- მარტო ყოფნისას ერიდეთ სიგარეტის მოწევას, ცეცხლის ან სანთლების ანთებას.
- ეცადეთ იატაკზე არ იყოს უწესრიგობა და შეკარით თავისუფლად დაგდებული ან ჩამოშვებული ელექტროსადენები.
- ერიდეთ სკამზე ან კიბეზე ასვლას, განსაკუთრებით მარტო ყოფნისას. გაუკეთეთ უსაფრთხოების მოაჯირები ვერტიკალურ კიბეებს.



- შემღებობისდაგვარად გამოიყენეთ ელექტროხელსაწყოები, რომლებიც ავტომატურად ითიშება.
- სიფრთხილით მოეკიდეთ უთოებს, თმის საშრობებს, ხერხებს, საკერავ მანქანებსა და სხვა ხელსაწყოებს.
- საიმედოდ ჩაკეტეთ გარეთ გასასვლელი კარები, თუ თქვენ გახასიათებთ სიარული შეტევის დროს. სხვების გასადვილებლად შეგიძლიათ გარეთა კართან მოათავსოთ მალვიძარას მსგავსი მოწყობილობა.

თუ გულყრები უეცარი და ხშირია, შეგიძლიათ ატაროთ ჩაფხუტი სახის დამცველი მოწყობილობით და/ან სამუხლეები და იდაყვის დამცველები, უკდურეს შემთხვევაში მაშინ, როდესაც სახლში მარტო იმყოფებით.

უსაფრთხოების ზომები ბინაში

გქონიათ ოდესმე შეტევა აბაზანაში ყოფნისას?

ქვემოთ მოყვანილია ზომები დაზიანებისა და დახრჩობის რისკის შესამცირებლად:

- მიიღეთ შხაპი და არა აბაზანა.
- ხშირად შეამოწმეთ, მუშაობს თუ არა სააბაზანოს დრენაჟი. ნუ მისცემთ დრენაჟის ხვრელს ტანსაცმლით ან ღრუბლით დაცობის საშუალებას. ეს გამოიწვევს აბაზანის გავსებას წყლით.
- საშხაპის იატაკზე მოათავსეთ რეზინის ხალიჩა ფეხის გაცურების თავიდან ასაცილებლად.
- მიღეთ შხაპი, როდესაც სახლში მარტო არა ხართ. (საშხაპეში სიმღერა დაარწმუნებს სხვებს, რომ თავს კარგად გრძნობთ). სხვა შემთხვევებში ბანაობის მაგიერ ისარგებლეთ სველი ღრუბლით და ნიჟარით.
- ნუ გააცხელებთ წყალს ზედმეტად. პირველ რიგში მოუშვით ცივი წყალი, პირველ რიგში გადაკეტეთ ცხელი წყალი.
- მოერიდეთ ძალზე ცხელ შხაპს – ზოგიერთი პაციენტისათვის სიცხე გულყრის მაპროვოცირებელი ფაქტორია. სააბაზანო ოთახი კარგად უნდა ნიავედებოდეს.
- თუ გულყრების დროს ხშირად ეცემით, გამოიყენეთ სკამი აბაზანასა და შხაპში, რომელიც უსაფრთხოა და არ ისრიალებს; ხელში დასაჭერი შხაპის “ტელეფონი” და აბაზანის კიდეების დაფარვა დაკეცილი პირსახოცით აგაცილებთ შესალო რისკს.
- ერიდეთ მინის კარებს საშხაპეში. იქონიეთ მდგრადი მინისაგან დამზადებული სარკე.
- ნუ დაკეტავთ სააბაზანოს კარს. შეგიძლიათ კარებს დააწეროთ “დაკავებულია”.
- დაკიდეთ სააბაზანოს კარები იმგვარად, რომ ის იღებოდეს გარეთ, და არა შიგნით, რადგან თქვენ შესაძლოა დაეცეთ დახურული კარის წინ.
- ერიდეთ თმის საშრობების, ელექტროსაპარსისა და სხვა ელექტრომოწყობილობების გამოყენებას სააბაზანო ოთახში ან წყალთან ახლოს, ან როდესაც მარტო ხართ.
- გამოიყენეთ დაფარული უნიტაზი.

გემართებათ თუ არა გულყრა ღამით?

- ერიდეთ მახვილი კიდეების მქონე საწოლის ჩარჩოებს ან მახვილკუთხეებიან ტუმბოებს.
- ერიდეთ ორსართულიანი საწოლის მეორე სართულს.
- ერიდეთ სულხუთვის გამომწვევ საძილე ზედაპირებს.
- თუ ბალიში გაწუხებთ, გადაადგეთ ის, ან გამოიყენეთ უფრო ბრტყელი ბალიში.
- თქვენს ოთახში მოთავსებული სპეციალური მოწყობილობის საშუალებით შეგიძლიათ სიგნალი მიაწოდოთ სხვებს გულყრის შესახებ.
- არსებობს უახლესი ტექნოლოგიის, გულყრაზე მგრძობიარე საგანგაშო მოწყობილობები (მაგ. ისინი ირთვება გულყრითი მოძრაობებით საწოლში და მავთულით გადაეცემა ტელეფონის ავტომატურ აპარატს).

დასვენება და სპორტი

სპორტისა და დასვენების სახეობათა უმრავლესობა უსაფრთხო და ამავე დროს სასარგებლოა ეპილეფსიით დაავადებული პაციენტებისათვის; ისინი განამტკიცებს ჯანმრთელობას და ამცირებს სტრესს, ხელს უწყობს ძვლოვანი მასის შენარჩუნებას. ქვემოთ მოყვანილია უსაფრთხოების ზომები::

- ატარეთ შესაბამისი უსაფრხო ტანსაცმელი, მაგ. ჩაფხუტები, საცურაო მოწყობილობები, სამუხლეები და საიდაყვეები.
- შეძლებისდაგვარად ივარჯიშეთ რბილ ზედაპირებზე, მაგ. ბალახზე ან ლეიბზე.
- ვარჯიშის დროს უნდა გაგრილდეთ – ხშირად შეისვენეთ.
- ცურვა შეიძლება იყოს უსაფრთხო და სასიამოვნო, მაგრამ ყოველთვის მეგობართან ერთად, რომელიც გამოცდილი მოცურავეა. გააფრთხილეთ მაშველი, რომ გულყრები გემართებათ, და ატარეთ ადვილად ამოსაცნობი საცურაო ქუდი ან საბანაო მოწყობილობა.
- ერიდეთ ან მოდიფიკაცია გაუეთეთ სპორტის ისეთ სახეობას, რომელსაც ხშირად ახლავს ქალა-ტვინის ტრავმა.
- ველოსიპედით სიარულის ან ასფალტის ციგურების გამოყენების დროს დაიხურეთ ჩაფხუტი, გაიკეთეთ სამუხლეები და საიდაყვეები. თუ ჩაფხუტის სარჩული დაზიანებულია, საჭიროა ახალი ჩაფხუტის შეძენა. მოერიდეთ გადატვირთულ გზებსა და მარტო მოგზაურობას.
- ერიდეთ ნაოსნობას, ციგაობასა და თხილამურებით სრიალს მარტო. გამოიყენეთ უსაფრთხოების თასმები და კავები თხილამურებზე სრიალისას.
- ყვინთვა, დელტაპლანერიზმი უკუნაჩვენებია.
- სპორტის სახეობის არჩევამდე წინასწარ განიხილეთ შესაძლო რისკი და სარგებლობა.

უსაფრთხოება ტრანსპორტში

გემართებათ თუ არა გულყრები მგზავრობის დროს?

- მანქანის მართვა დასაშვებია მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ გაქვთ მართვის უფლება და აღარ გაქვთ გულყრები.
- თუ თქვენ გახასიათებთ უაზრო სიარული გულყრის დროს, მგზავრობისას აუცილებლად უნდა გყავდეთ თანმხლები – ნათესავი ან მეგობარი.
- თუ ესკალატორი ან კიბე ძალიან ციცაბოა, ისარგებლეთ ლიფტით.
- შვებულებაში ყოფნისას თან იქონიეთ მედიკამენტების მარაგი, რომელიც საკმარისი იქნება მთელი შვებულების პერიოდისათვის, ასევე იქონიეთ ექიმის ტელეფონის ნომერი.

უსაფრთხოება სამუშაოზე

სამუშაოს უსაფრთხოება შეიძლება გაზარდოთ მცირე ცვლილებების განხორციელებით. მაგალითად:

- უთხარით თქვენს თანამშრომლებს, რომ გაქვთ ეპილეფსია და მიაწოდეთ ინფორმაცია გულყრის დროს პირველი დახმარების აღმოჩენის მეთოდების შესახებ. ეს დაგეხმარებათ შიშის დაძლევაში და გაუგებრობის თავიდან აცილებაში.
- ეცადეთ დამიცვათ შრომის დისციპლინა, რომ არ მოგიხდეთ სამუშაოზე გვიანობმდე დარჩენა და უძილო ღამეების გატარება.
- ადრით მხოლოდ იმ სიმაღლეზე, საიდანაც ჩამოვარდნა უსაფრთხოა, განსაკუთრებით ბეტონის იატაკზე, თუ არა გაქვთ უსაფრთხოების ქამრები და ჩაფხუტი თავის ქალას დასაცავად.
- მანქანა-დანადგარებთან მუშაობისას შეამოწმეთ მათი უსაფრთხოება, მაგ. ავტომატური ამომრთველები და უსაფრთხოების დამცავი მექანიზმები.
- თქვენი სამუშაოს სპეციფიკიდან გამომდინარე, თუ ხშირი გულყრები გაქვთ. ისარგებლეთ შესაბამისი დამცავი სამოსით.
- სამუშაოზე იქონიეთ გამოსაცვლელი ტანსაცმელი იმ შემთხვევისათვის, თუ გულყრის დროს ტანსაცმელი დაგესვარათ.

ფოტოსენსიტიური ეპილეფსია

ეპილეფსიით დაავადებულ ადამიანთა მცირე რიცხვი (ჩვეულებრივ, ბავშვები) “ფოტოსენსიტიურობა” არიან, რაც იმას ნიშნავს, რომ მათთვის ძლიერი, ძალზე სწრაფი მოციმციმე სინათლე გულყრის ტრიგერ-ფაქტორია. თუ თქვენ ფოტოსენსიტიურობა გახასიათებთ, ერიდეთ მოციმციმე შუქს (მაგ. ანიმაციით გადატვირთულ კომპიუტერულ თამაშებს) და ისარგებლეთ მუქი სათვალით. როდესაც აუცილებელი სამუშაო გაქვთ, ფოტოსენსიტიურობის ეფექტის შემცირება შეიძლება ერთი თვალის დაფარვით. ტელევიზორის ყურება და კომპიუტერით სარგებლობა ჩვეულებრივ არ წარმოადგენს პრობლემას ეპილეფსიით დაავადებული ადამიანებისათვის.