



Основни препоръки на Световната Лига Против Епилепсията с най-често задавани въпроси/отговори

Имат ли хората с епилепсия по-висок риск от заболяването COVID-19?

Епилепсията е „група“ от различни заболявания, характеризиращи се с епилептични пристъпи. При някои хора пристъпите се контролират лесно, нямат други здравословни проблеми и не получават пристъпи/припадъци при лечение с правилното лекарство(-а). Други могат да имат редки пристъпи при определени обстоятелства и да нямат други здравословни проблеми. За тези хора наличните данни показват, че страдаят само от епилепсия

1. Няма повишен риск от заразяване/заболяване с COVID-19
- И
2. Няма по-тежко протичане на болестта COVID-19.

Няма данни, че хората само със заболяване епилепсия имат отслабена имунна система. Те не трябва да се приемат за „имунокомпрометирани“ и нямат „имунен дефицит“, поради това, че получават епилептични пристъпи. Имат пациенти с различни видове епилепсия, поради различни причини за епилепсията и с други съпътстващи здравословни състояния, които могат да се приемат за фактори, повлияващи на имунната им система.

Кои фактори могат да увеличат риска от COVID-19 при човек с епилепсия?

Някои хора с епилепсия, независимо от контрола на пристъпите, имат други здравни състояния, които ги излагат на по-висок риск от COVID-19.

- Може да приемат лекарства за контрол на пристъпите, които засягат имунната им система (например АСТН, стероиди, еверолимус, имунотерапии). Важно е да се отбележи, че **повечето лекарства против епилептични пристъпи (антиконвулсанти) не влияят на имунната система.**
- Някои хора могат да имат други неврологични проблеми, които засягат имунитета им. Хората в тези ситуации са изложени на по-голям риск от развитие на по-тежки симптоми с вирусни заболявания.

Хората с епилепсия могат да имат други медицински проблеми, които биха могли да ги изложат на по-висок риск от развитие на по-тежки симптоми с COVID-19.

- Например, хората, които имат проблеми с преглъщането или риск от попадане на храна или течности в белите си дробове (аспирация), са изложени на по-висок риск от пневмония.
- Хората с диабет или сърдечни проблеми, или такива на белите дробове също са изложени на по-висок риск от тежко протичане на COVID-19.

Независимо от ситуацията е важно за всеки човек с епилепсия да обсъди с личния си / лекуващия си лекар своите индивидуални рискове и дали са необходими някакви специфични медицински предпазни мерки.

Вземете необходимите предпазни мерки, за да не се разбоleetе!

Увеличава ли се рискът от коронавирусна инфекция поради прием на антиконвулсанти?

Няма доказателства, че използването на лекарства против гърчове (наричани също антиепилептични лекарства или антиконвулсанти) увеличава риска от коронавирусна инфекция, с изключение на АСТН, стероиди, еверолимус и имунотерапии.

Ако имате някакви въпроси относно лекарството, което приемате, не го спирайте - обсъдете с вашия лекар притесненията си.

- Хората с епилепсия трябва да са сигурни, че приемат лекарството(-а) си редовно и според предписанията.
- Обсъдете със своя лекар какво да направите, ако пропуснете някоя доза.

Какво трябва да направя, ако мисля, че съм заболял от COVID-19?

Първо се обадете на вашия личен лекар (лекар или медицинска сестра). Симптомите на COVID-19 са подобни на грипа или обикновената настинка. Вашият лекар ще Ви зададе редица въпроси, за да прецени дали има вероятност да имате COVID-19 или някакво друго заболяване.

- Най-честите симптоми на COVID-19 са висока температура, кашлица или затруднено дишане. Ако тези симптоми са леки до умерени, вашият лекар може да препоръча да останете вкъщи. Това означава "карантина" за Вас - не излизайте на публични места и не допускате в дома Ви други хора.
- Симптомите често могат да се лекуват у дома. Попитайте Вашия личен лекар:
 - ✓ **Кои лекарства без рецепта са безопасни** за употреба при гърчове
 - ✓ За конкретни инструкции **кога да се обадите**, ако симптомите се променят или не се подобрят след няколко дни
 - ✓ Дали трябва да бъдете тестван за грип и COVID-19. Ако симптомите са леки, обикновено не се провежда веднага тест.
- **Ако симптомите не се подобрят** или имате задух или болка, обадете се на Вашия лекар.
- Ако живеете с други хора, опитайте се да стоите далеч от тях. Обитавайте една стая, използвайте собствена баня и не споделяйте храна или прибори.

- Ако се грижите за друг човек, който е изложен на риск от сериозно протичане на COVID-19, стойте далеч от него. Потърсете помощ от други семейства, приятели, агенции за домашни грижи или доброволци, които могат да се грижат за този човек.
- **Ако пристъпите Ви се увеличат, обадете се на Вашия невролог.**

Епилептичните пристъпи могат ли да са симптом на COVID-19?

- Епилептичните пристъпи не са симптом на COVID-19. В крайните етапи на тежко протичащи COVID-19-случаи може да настъпи увреждане на други органи и системи в организма, включително и на мозъка. Това е възможно и при други респираторни инфекции. При тези обстоятелства хора без епилепсия могат да имат епилептични пристъпи поради COVID-19.
- Хората с епилепсия могат да имат повече припадъци, ако са болни от COVID-19 поради редица фактори.

Могат ли епилептичните пристъпи да се увеличат у човек с епилепсия, заболял от COVID-19?

Когато човек с епилепсия се разболе от друго заболяване, особено с повишена температура, може да настъпи промяна или увеличение на епилептичните пристъпи. Заболяването е физически и емоционален стрес за тялото, които биха могли да направят епилептичните пристъпи по-вероятни. Това **може да се случи, ако някой е болен от COVID-19**. Въпреки това, наличната информация от страни с висока честота на COVID-19, предполага, че рискът от влошаване на епилептичните пристъпи изглежда нисък за повечето хора с епилепсия. Можете да намалите шанса COVID-19 да повлияе на пристъпите Ви, като се грижите за себе си. Опитайте се да избегнете или предотвратите **провокиращи фактори**, например:

- ✓ Бъдете изключително внимателни за редовния прием на Вашето лекарство(-а) против пристъпи - **не пропускайте доза!!!** Може да сте извън обичайното си ежедневие, така че направете всичко, което ще ви помогне да ги вземете редовно.
- Създайте аларма на вашия телефон.
- Използвайте бележки.
- Нека някой Ви напомня кога да приемате лекарства или да попита дали сте ги приемали.
- Използвайте контролен списък, за да сте сигурни, че сте ги взели.
- Използвайте кутийки за разпределяне на хапчета през деня.
- Използвайте дневник на пристъпите си.

Настоящото време е стресово за всички. Човек може да е сам или да се грижи едновременно за много хора. Ежедневието се променя и дори може да няма ежедневието, поради бързата промяна на обстоятелствата. Слушането на новини може да доведе до страх и дори паника от болестта.

Не можем да предотвратим целия стрес, но можем да се опитаме да контролираме стреса. Хроничният стрес може да намали имунитета на всеки от нас и така да ни изложи на по-висок риск от заболяване, поради това се опитайте да намерите своя начин за **контрол на стреса**.

Ако настъпи промяна в моите епилептични пристъпи, със или без друго заболяване?

В настоящата ситуация, точно в този момент, е най-добре да **избягвате болница, спешно отделение или клиника за спешна помощ**, освен ако наистина нямате нужда от това. Не ходете сами в спешно отделение, освен ако не е спешно.

- Обадете се първо на лекаря(-ите) си. Не ходете в кабинета им без уговорка - това може да изложи Вас или други хора на риск от заразяване с вируса.
- Някои лекари могат да предложат „виртуални посещения“ (наречени телемедицина) по телефон или компютър. Те могат да бъдат също толкова полезни, колкото и личното посещение.
- Ако е необходимо, Вашият лекар може да препоръча корекция в лекарството или да препоръча т.нар. „**спасително**“ **лекарство**, което да се използва в периоди на увеличени пристъпи. Ако вече Ви е предписано такова лекарство, попитайте Вашия фармацевт за спешно снабдяване.
- Въпреки това, както всеки друг път, ако Вие или Ваш близък сте в **спешна ситуация**, с пристъпи, които продължават твърде дълго или са повече, отколкото обикновено, потърсете спешна помощ.

Да спазвам ли определените рутинни прегледи за моята епилепсия?

Много клиники и кабинети отменят или разсрочват рутинни прегледи. Това се прави, за да се ограничи контакта с хора с остри заболявания като COVID-19 и да се освободят лекари и медицински сестри за справяне със спешни посещения. Други клиники и практики могат да правят консултации по телефон или компютър.

- **Преди Вашето посещение се обадете в кабинета на лекаря, за да проверите дали и как ще бъде извършено!**

Кога трябва да търся спешна помощ за епилептични пристъпи?

COVID-19 ще доведе до по-натоварени спешни отделения. Ще има много повече пациенти, отколкото лекарите и медицинските сестри обикновено обслужват, така че се пригответе да чакате. Също така, спешните кабинети ще се занимават с болни от COVID-19 хора и там

можете да се заразите! Опитайте се да избягвате спешните отделения и клиники, доколкото е възможно. Това ще намали риска за Вас или Ваш близък да се разболеете от COVID – 19.

- Ако смятате, че трябва да бъдете прегледани спешно, опитайте се първо да поговорите с лекаря си/неговия кабинет, за да попитате дали е безопасно да го направите.

Въпреки планирането, епилепсията не е предвидима. Следват примери за това, когато се **налага да отидете в спешно отделение:**

- Пристъп със загуба на съзнание **повече от 5 минути**, който не е спрял и в домашни условия не може да се приложи „спасително“ лекарство.
- **Пристъпите продължават**, след като човек е приел такова лекарство.
 - ✓ Запомнете - първо дайте на "спасителното лекарство" достатъчно време, за да подейства!
 - ✓ Колко време отнема това зависи от вида на приложения у дома медикамент и/или от формата му - ректална, през носа или под езика, или между бузата и венеца.
- Припадъците се **различават много от обичайните**, те са по-дълги от обикновено и не реагират на спасително лекарство.
- Спешни случаи, които не могат да бъдат лекувани безопасно у дома - например човек с пристъп се е **наранил сериозно ли има проблеми с дишането**.
- Припадък, при който някой е **ударил много силно главата си**.

Може ли COVID-19 да увеличи риска от внезапна неочаквана смърт при епилепсия (sudden unexpected death in epilepsy или SUDEP)?

До момента няма сигурни доказателства, COVID-19 увеличава риска от sudden unexpected death in epilepsy (SUDEP). Независимо от това, както и дали човек има или няма епилепсия, COVID-19 има риск от усложнения и дори смърт. Всички хора трябва да правят всичко възможно да избягват контакт с вируса и да внимават за контрола на евентуални епилептични пристъпи .

Как мога да се предпазя от болест, вкл. COVID-19?

В този сезон грипът и респираторните заболявания са чести. Това са най-честите препоръки за предпазване от такова заболяване, вкл. от COVID - 19.

- Редовно и основно измиване на ръцете.
- Избягвайте близък контакт с болни хора.
- Избягвайте да си пипате носа, устата и очите.
- Останете вкъщи, ако сте болен, и се обадете на личния лекар, ако има нужда от преглед.
- Кашляйте или кихайте в кърпичка, която изхвърлете в затворен контейнер за боклук.
- Почиствайте и дезинфектирайте често предмети и повърхности, които пипате, с обичаен домашен дезинфектант.

Подготовка на човек с епилепсия за спешна ситуация от всякакъв тип

Потенциални спешни ситуации възникват в живота на всеки от нас – природни катаклизми, климатични промени или с медицинско естество, каквато е настоящата. Практически няма особена разлика. Ето някои основни правила по принцип и в конкретния случай (COVID-19).

- Обсъдете с Вашата аптека как е възможно да се осигури **спешна доставка на предписаните Ви лекарства**.
- При нужда от рецепта, се подгответе това да се случи своевременно, за да не пропуснете срока.
- Ако Ви е предписано „спасително лекарство“ – например: lorazepam (Ativan), clonazepam (Clonarex, Rivotril), ректален диазепам (Diastat), назален мидазолам (Nayzilam), или назален диазепам (Valtoco) – при опасност от влошаване на Вашите пристъпи, осигурете си спешна доставка чрез Вашата аптека.

За съжаление, повечето от тези лекарства не са налични в България, затова се опитайте да си осигурите поне Диазепам – таблетки или ампули

- Ако имате проблем с доставката на лекарството Ви, позвънете на Вашата аптека или на предоставените от властите телефони за спешен контакт в условия на извънредност.
- Задължително: Поддържайте написан у дома си **План за действие при епилептичен пристъп**, който да съответства на Вашето състояние и лечение в момента. Съхранявайте го заедно със списък на Вашите лекарства, важни документи, а при възможност – с непромокаем сак/контейнер с Вашите лекарства.
- Поддържайте заредени всички електронни устройства, вкл. телефон, в които имате аларма за Вашето лечение и важни контакти със семейството и спешна помощ.
- Поддържайте редовен контакт с роднини и близки, като ги информирате за състоянието си.
- Опитвайте се да споделяте с близки своите въпроси и тревоги, тъй като допълнителният стрес може да влоши Вашата епилепсия и общото Ви състояние.

По-долу е приложен модифициран/преведен **План за действие при епилептичен пристъп, изработен от Фондация по Епилепсия на САЩ, който е уместно да бъде попълнен и да е налице у всеки човек, страдащ от епилепсия. Такъв план би облекчил намесата на други лица при нужда от овладяване на Вашите епилептични пристъпи, особено действия в условия на спешност.*

Доц. Петя Димова
от името на Българското Дружество Против Епилепсия