

Greek

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΕΠΙΛΗΠΤΙΚΗ ΚΡΙΣΗ



Epilepsy  *Australia* 

Ο μεγαλύτερος οργανισμός επιληψίας υπό τη διαχείριση καταναλωτών

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΛΗΨΙΑ;

Επιληψία είναι μια διαταραχή της εγκεφαλικής λειτουργίας που εμφανίζεται με τη μορφή επαναλαμβανόμενων κρίσεων.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΛΗΠΤΙΚΗ ΚΡΙΣΗ;

Η κάθε μας σκέψη, αίσθηση ή ενέργεια ελέγχεται απ' τα εγκεφαλικά κύτταρα που επικοινωνούν αναμεταξύ τους μέσω τακτικών ηλεκτρικών παλμών. Μια κρίση συμβαίνει όταν ξαφνικές εκρήξεις ηλεκτρικής δραστηριότητας διακόπτουν αυτή την επαναλαμβανόμενη δραστηριότητα. Η επικοινωνία μεταξύ των κυττάρων μπερδεύεται και οι σκέψεις, αισθήσεις ή κινήσεις μας προσωρινά συγχέονται ή γίνονται ανεξέλεγκτες.

Ενώ οι κρίσεις μπορεί να είναι τρομακτικές, στις περισσότερες περιπτώσεις σταματούν χωρίς παρέμβαση. Μόλις η κρίση περάσει το άτομο ξαναποκτά τον έλεγχο και επαναπροσανοτολίζεται χωρίς καμιά δυσάρεστη συνέπεια. Στην πλειοψηφία των ανθρώπων που έχουν διαγνωστεί με επιληψία οι κρίσεις τους θα ελέγχονται με φάρμακα.

Αναγνώριση των κρίσεων

Είναι διεθνώς αποδεκτό ότι ενώ οι κρίσεις είναι πολύπλοκες γενικά εμπίπτουν σε δύο κατηγορίες: Απ' τη μια έχουμε τη μερική ή εστιακή κρίση και απ' την άλλη τη γενικευμένη. Οι μερικές ή εστιακές κρίσεις αρχίζουν σε ένα **μέρος** του εγκεφάλου [δηλαδή σε μια συγκεκριμένη εστία του εγκεφάλου] και, επηρεάζουν εκείνο το μέρος του σώματος που ελέγχεται από εκείνο το μέρος του εγκεφάλου. Οι γενικευμένες κρίσεις σχετίζονται με ολόκληρο τον εγκέφαλο, οπότε επηρεάζουν ολόκληρο το σώμα.

■ Απλές μερικές κρίσεις

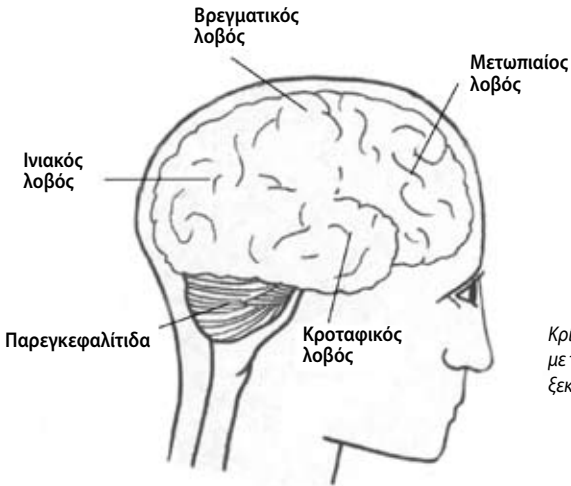
Οι απλές μερικές κρίσεις είναι τοπικές κρίσεις, που επηρεάζουν μόνο ένα μέρος του εγκεφάλου. Τα συμπτώματα που έχει το άτομο εξαρτώνται από ποια λειτουργία ελέγχει εκείνο το μέρος του εγκεφάλου. Η κρίση μπορεί να προκαλέσει μια ακούσια κίνηση ή ακαμψία ενός άκρου του σώματος, αίσθηση ντεζαβού, μια δυσάρεστη οσμή ή γεύση, ή δυσάρεστες αισθήσεις στο στομάχι όπως ανακάτεμα ή ναυτία. Το άτομο έχει όλες τις αισθήσεις του καθόλη τη διάρκεια της κρίσης. Η κρίση συνήθως διαρκεί λιγότερο από ένα λεπτό και μετά το άτομο συνέρχεται. Όταν μια μερική κρίση εξαπλωθεί και σχετίζεται με ολόκληρο τον εγκέφαλο, αποκαλείται δευτερογενής γενικευμένη κρίση.



Μερικές ή εστιακές κρίσεις ξεκινούν από ένα μέρος του εγκεφάλου.



Κρίσεις που αρχίζουν σε ένα μέρος του εγκεφάλου μπορεί να εξαπλωθούν σε ολόκληρο τον εγκέφαλο και να γίνουν δευτερογενείς γενικευμένες κρίσεις.



Κρίσεις και επιληψία συχνά αναφέρονται σε σχέση με τον λοβό ή τμήμα του εγκεφάλου απ' το οποίο ξεκινά η δραστηριότητα της κρίσης

■ Σύνθετες μερικές κρίσεις

Αυτού του είδους κρίση επηρεάζει μόνο ένα μέρος του εγκεφάλου αλλά η συνειδησιακή κατάσταση του ατόμου αλλάζει. Το άτομο μπορεί συχνά να φαίνεται ότι έχει πάθει σύγχυση, να μην αντιδρά και μπορεί να κάνει περιέργα πράγματα όπως παίζει με τα ρούχα του, κάνει κινήσεις σαν να μασάει ή κάνει περιεργούς ήχους. Η κρίση συνήθως διαρκεί για ένα ή δύο λεπτά αλλά το άτομο μπορεί να αισθάνεται σύγχυση και ζαλάδα για μερικά λεπτά έως αρκετές ώρες μετά.

■ Κρίσεις αφαίρεσης [ήταν γνωστές ως *petit mal* (ελάσσων επιληψία)]

Αυτή είναι μια γενικευμένη κρίση που σχετίζεται με ολόκληρο τον εγκέφαλο και είναι συνηθέστερη σε παιδιά. Με το είδος αυτό της κρίσης, το άτομο χάνει τις αισθήσεις του γι' αυτά που συμβαίνουν γύρω του αλλά σπάνια πέφτει κάτω. Απλά κοιτάζει με αφηρημένο κενό βλέμμα με πιθανή στροφή των βολβών των ματιών ή παίξιμο των βλεφάρων.

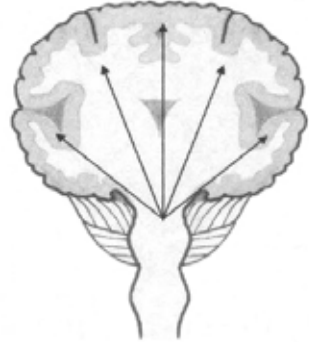
Μπορεί να είναι δύσκολο να καταλάβεις τη διαφορά μεταξύ κρίσης αφαίρεσης και ονειροπόλησης. Όμως, οι κρίσεις αφαίρεσης αρχίζουν ξαφνικά, διαρκούν λίγα δευτερόλεπτα, μετά σταματούν ξαφνικά και το άτομο συνεχίζει να κάνει αυτό που έκανε πριν. Παρόλο που αυτές οι κρίσεις διαρκούν μόνο λίγα δευτερόλεπτα, μπορεί να συμβούν αρκετές φορές την ημέρα, οπότε μπορεί να προκαλέσουν πολλές δυσκολίες στη μάθηση.

■ Μυοκλονικές (Myoclonic) κρίσεις

Οι μυοκλονικές κρίσεις είναι ανεξέλεγκτοι σπασμοί των μυών. Αυτές οι κρίσεις συνήθως συμβαίνουν λίγο μετά το περπάτημα ή πριν το άτομο πάει για ύπνο όταν είναι κουρασμένο. Ως γενικευμένη κρίση συμβαίνει απώλεια των αισθήσεων αλλά είναι πολύ σύντομη και σχεδόν απαρατήρητη.

■ Τονικοκλονικές (Tonic clonic) κρίσεις [ήταν γνωστές ως grand mal (μείζον επιληψία)]

Οι τονικοκλονικές κρίσεις είναι γενικευμένες κρίσεις που σχετίζονται με ολόκληρο τον εγκέφαλο. Είναι το είδος της κρίσης που οι περισσότεροι άνθρωποι θεωρούν ως επιληψία. Μερικά άτομα μπορεί να έχουν μια παραίσθηση, όπως αίσθηση ντεζαβού (κάτι που έχει ξανασυμβεί), περίεργη αίσθηση στο στομάχι ή περίεργη γεύση ή μυρωδιά, ακριβώς πριν αρχίσει η κρίση. Η καθαυτή παραίσθηση είναι μια απλή μερική κρίση.



Κρίσεις που σχετίζονται με ολόκληρο τον εγκέφαλο αποκαλούνται πρωτογενείς γενικευμένες κρίσεις.

Κατά τη διάρκεια της τονικοκλονικής κρίσης το σώμα του ανθρώπου παθαίνει ακαμψία και πέφτει κάτω [η τονική φάση]. Μετά, τα άκρα του ατόμου αρχίζουν έναν σπασμό με δυνατές, συμμετρικές και ρυθμικές κινήσεις [η κλονική φάση]. Μπορεί να τρέχουν σάλια απ' το στόμα, το πρόσωπο να μελανιάσει ή να κοκκινίσει, ή να χάσει τον έλεγχο της ούρησης ή και αφόδευσης.

Παρόλο που μπορεί να είναι τρομακτικό να βλέπεις κάποιον να παθαίνει αυτό το είδος κρίσης, η καθαυτή κρίση είναι απίθανο να βλάψει το άτομο που έχει την κρίση. Μπορεί όμως να κάνει εμετό ή να δαγκώσει τη γλώσσα του και μερικές φορές μπορεί να τραυματιστεί αν χτυπήσει σε κοντινά αντικείμενα καθώς πέφτει ή τραντάζεται. Η κρίση συνήθως σταματά μετά από λίγα λεπτά. Τότε το άτομο αισθάνεται σύγχυση και ζαλάδα. Μπορεί να έχει πονοκέφαλο και να θέλει να κοιμηθεί. Αυτή η ζαλάδα μπορεί να διαρκέσει για ώρες.

■ Τονικές (Tonic) κρίσεις

Οι τονικές κρίσεις είναι γενικευμένες κρίσεις που προκαλούν ακαμψία των μυών κι αν το άτομο είναι όρθιο θα πέσει αρκετά βαριά στο πάτωμα. Αυτές οι κρίσεις μπορεί να συμβούν σε συστοιχίες κατά τη διάρκεια του ύπνου αλλά αν συμβούν ενώ το άτομο είναι ξυπνητό, συχνά μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμό στο κεφάλι. Αν είναι κατάλληλο, συνιστάται στο άτομο να φοράει προστατευτικό κράνος για την αποφυγή τραυματισμού. Ζητήστε ιατρική φροντίδα αν το άτομο τραυματιστεί.

■ Ατονικές (Atonic) κρίσεις

Οι ατονικές κρίσεις είναι γενικευμένες κρίσεις που επηρεάζουν τον μυϊκό τόνο προκαλώντας στο άτομο να πέσει στο έδαφος. Αυτές οι κρίσεις, που συχνά αποκαλούνται 'πτωτικές κρίσεις' ή αστατικές κρίσεις, μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμό στο κεφάλι ή πρόσωπο. Συνιστάται προστατευτικό κάλυμμα για το κεφάλι για την αποφυγή συνεχών τραυματισμών. Η ανάρρωση γενικά είναι αρκετά ταχεία. Ζητήστε ιατρική φροντίδα αν το άτομο τραυματιστεί.



Το τι θα πρέπει να κάνετε όταν κάποιος έχει μια κρίση εξαρτάται απ' το είδος της κρίσης που έχει.

■ ΤΟΝΙΚΟΚΛΟΝΙΚΕΣ (TONIC CLONIC) ΚΡΙΣΕΙΣ

Η σπασμωδική ή τονικοκλονική κρίση αρχίζει όταν κάποιος χάνει τις αισθήσεις του, πάθει ξαφνική ακαμψία, πέσει στο έδαφος και αρχίσει τους σπασμούς.

Πώς μπορείτε να βοηθήσετε:

- ✓ **Μείνετε με το άτομο** – διατηρήστε την ψυχραιμία σας.
- ✓ **Σημειώστε την ώρα/διάρκεια της κρίσης.**
- ✓ **Προστατέψτε το άτομο από τραυματισμό** – απομακρύνετε οποιαδήποτε σκληρά αντικείμενα από το χώρο. Βάλτε κάτι μαλακό κάτω απ' το κεφάλι του ατόμου. Χαλαρώστε τυχόν σφιχτά ρούχα.
- ✓ **Μαλακά γυρίστε το άτομο στο πλευρό του** – κάντε αυτό το συντομότερο δυνατόν για να βοηθήσει στην αναπνοή.
- ✓ **Ελάτε σε επαφή με το άτομο** ώστε να γνωρίζετε ότι πράγματι ξαναβρήκε τις αισθήσεις του.
- ✓ **Καθησυχάστε το άτομο.**
- ✓ **Απομακρύνετε τους θεατές.**
- ✗ **Μην** περιορίζετε τις κινήσεις του ατόμου.
- ✗ **Μην** βάλετε τίποτα στο στόμα του.
- ✗ **Μη** δίνετε στο άτομο να πει νερό, φάρμακα ή τροφή μέχρι να έχει ανακτήσει πλήρως τις αισθήσεις του.

Μετά την κρίση, βάλτε το άτομο να ξαπλώσει στο αριστερό πλευρό του. Να έχετε υπόψη σας ότι υπάρχει ένας μικρός κίνδυνος να κάνει εμετό μετά την κρίση, πριν το άτομο ανακτήσει πλήρως τις αισθήσεις του. Οπότε, το κεφάλι του ατόμου θα πρέπει να είναι γυρισμένο ώστε αν κάνει εμετό να κυλήσει απ' το στόμα του χωρίς να καταπιεί τον εμετό. Μείνετε μαζί με το άτομο μέχρι να συνέλθει (5 έως 20 λεπτά).

Καλέστε ασθενοφόρο στο 000 εάν:

- ✓ οι σπασμοί της κρίσης διαρκέσουν πάνω από 5 λεπτά ή ακολουθήσει γρήγορα δεύτερη κρίση.
- ✓ το άτομο δεν ανακτήσει τις αισθήσεις του σε 5 λεπτά μετά την λήξη της κρίσης.
- ✓ η κρίση συνέβη μέσα στο νερό.
- ✓ το άτομο τραυματιστεί.
- ✓ το άτομο είναι έγκυος ή έχει διαβήτη.
- ✓ γνωρίζετε ή πιστεύετε ότι είναι η πρώτη κρίση του ατόμου.
- ✓ έχετε αμφιβολίες.

Σύνθετη μερική κρίση



Με το είδος αυτό της κρίσης το άτομο μπορεί να φαίνεται ότι δεν αντιδρά και ότι έχει πάθει σύγχυση. Μπορεί να κάνει αυτόματες κινήσεις όπως ανοιγόκλεισμα των χειλιών, άσκοπη περιφορά ή ψηλαφητές κινήσεις του χεριού. Το άτομο μπορεί να επιδεικνύει ακατάλληλη συμπεριφορά που ίσως ληφθεί κατά λάθος ότι είναι υπό την επήρεια αλκοόλ ή ναρκωτικών.

- ✓ Κατά τη σύνθετη μερική κρίση ίσως χρειαστεί να καθοδηγήσετε ήσυχα το άτομο μακριά από εμπόδια και επικίνδυνα σημεία.
- ✓ Καθώς περνάει η κρίση, μιλήστε στοργικά στο άτομο και ρωτήστε αν αισθάνεται εντάξει.
- ✓ Καλέστε ασθενοφόρο αν το άτομο δεν αρχίσει να συνέρχεται μετά από 15 λεπτά.

Κρίσης αφαίρεσης

Η κρίση αφαίρεσης προκαλεί απώλεια των αισθήσεων για σύντομο διάστημα. Το άτομο έχει άσκοπο και κενό βλέμμα, οι βολβοί των ματιών μπορεί να γυρίσουν προς τα πάνω και τα βλέφαρα να ανοιγοκλείνουν. Μπορεί να ληφθεί κατά λάθος ως ονειροπόληση. Αναγνωρίστε ότι έχει συμβεί κρίση, καθησυχάστε το άτομο και επαναλάβετε τυχόν πληροφορίες που μπορεί να μην κατάλαβε κατά τη διάρκεια της κρίσης.

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΟΥ

ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ ΣΤΟ ΝΕΡΟ



Σε μερικές περιπτώσεις, η απώλεια των αισθήσεων είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη και οι πρώτες βοήθειες πρέπει να επεκταθούν πέρα απ' τις συνήθεις διαδικασίες. Η κρίση στο νερό είναι μια κατάσταση που βάζει σε κίνδυνο τη ζωή.

Αν κάποιος πάθει κρίση στο νερό, πχ. στη μπανιέρα, πισίνα:

- ✓ Στηρίξτε το άτομο μέσα στο νερό με το κεφάλι γυρισμένο ώστε το πρόσωπο και το κεφάλι να είναι έξω απ' το νερό.
- ✓ Απομακρύνετε το άτομο απ' το νερό μόλις σταματήσουν οι σπασμοί της κρίσης.
- ✓ Ελέγξτε αν αναπνέει το άτομο.
- ✓ Αν όχι, αρχίστε αμέσως CPR (Cardiopulmonary Resuscitation) (καρδιοπνευμονική ανάνηψη).
- ✓ Καλέστε ασθενοφόρο. Ακόμη κι αν το άτομο φαίνεται ότι έχει συνέλθει τελείως, θα πρέπει να κάνει πλήρη ιατρική εξέταση. Η κατάποση νερού μπορεί να προκαλέσει βλάβη στον πνεύμονα ή καρδιά.

Προφύλαξη: Αν η κρίση συμβεί έξω απ' το νερό κατά τη διάρκεια μιας κολυμβητικής δραστηριότητας, το άτομο δεν θα πρέπει να συνεχίσει να κολυμπά ή να αθλείται στο νερό εκείνη τη μέρα, ακόμη κι αν το άτομο φαίνεται ότι έχει συνέλθει τελείως.

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΟ ΣΕ ΑΝΑΠΗΡΙΚΟ ΚΑΡΟΤΣΙ



Αν κάποιος αρχίσει να έχει κρίση ενώ:

Είναι περιορισμένος σε **αναπηρικό καρότσι**

Κάθεται σε **λεωφορείο, τρένο ή τραμ**

Είναι δεμένο σε **παιδικό καρότσι**

Διατηρήστε την ψυχραιμία σας, Σταματήστε και Παρατηρήστε

Μην προσπαθείτε να σταματήσετε την κρίση.

Μη βάζετε τίποτα στο στόμα του ατόμου.

Μην προσπαθείτε να μετακινήσετε το άτομο απ' τη θέση του – στις περισσότερες περιπτώσεις το κάθισμα παρέχει κάποια στήριξη.

Όμως, αν στο στόμα έχει τροφή, νερό ή εμετό πρέπει να απομακρύνετε το άτομο απ' το κάθισμα και να το γυρίσετε αμέσως στο πλευρό του.

Αν δεν ισχύει αυτό ακολουθήστε τις οδηγίες που περιγράφονται παρακάτω:

Κατά τη διάρκεια της κρίσης:

- ✓ Προστατέψτε το άτομο να μην πέσει αν δεν υπάρχει ζώνη καθίσματος.
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι το αναπηρικό καρότσι ή το παιδικό καρότσι είναι ασφαλές.
- ✓ Προστατέψτε το άτομο στηρίζοντας το κεφάλι του. Κάτι μαλακό κάτω απ' το κεφάλι θα βοηθούσε αν το καρότσι δεν έχει ειδικό μαξιλαράκι.
- ✓ Ελέγξτε μήπως χρειάζεται να απομακρύνετε τυχόν σκληρά αντικείμενα που μπορεί να τραυματίσουν τα χέρια και ειδικά τα πόδια.
- ✓ Μερικές φορές μπορεί να χρειαστεί να κατεβάσετε το άτομο απ' το καρότσι στο τέλος της κρίσης αν δεν μπορεί να αναπνεύσει.

Οι αισθήσεις συνήθως επιστρέφουν σε λίγα λεπτά. Καθησυχάστε το άτομο και πείτε του τι συνέβηκε.



Αυτές οι πληροφορίες προσαρμόστηκαν απ' το έντυπο Epifile: εγχειρίδιο διαχείρισης επιληψίας. Epilepsy Australia. Δεύτερη Έκδοση 2004.



Epilepsy Australia

Ο μεγαλύτερος οργανισμός επιληψίας υπό τη διαχείριση καταναλωτών

Epilepsy Australia Ltd

Κεντρικά Γραφεία
818 – 822 Burke Road
Camberwell Vic 3124
Τηλ 03 9805 9111
Φαξ 03 9882 7159
epilepsy@epilepsy.asn.au
www.epilepsyaustralia.net

Epilepsy ACT

27 Mulley St Holder ACT 2611
Τηλ 02 6287 4555
Φαξ 02 6287 4556
epilepsy@epilepsyact.org.au
www.epilepsyact.org.au

Epilepsy Australia in NSW

PO Box 1049 Baulkham Hills NSW 2153
Τηλ 02 9674 9966
Φαξ 02 9620 7087
epilepsy@epilepsyaustralia.net

The Epilepsy Centre

266 Port Rd Hindmarsh SA 5007
Τηλ 08 8445 6131
Φαξ 08 8445 6387
enquiries@epilepsycentre.org.au
www.epilepsycentre.org.au

Epilepsy Association of Tasmania Inc

PO Box 562 Burnie Tas 7320
Τηλ 03 6431 7848
Φαξ 03 6431 5566
etas.nw@bigpond.net.au
www.epilepsytasmania.org

Epilepsy Association of Western Australia Inc

The Niche
11 Aberdare Rd Nedlands WA 6009
Τηλ 08 9346 7699
Φαξ 08 9346 7696
epilepsy@cnswa.com
www.epilepsywa.org.au

Epilepsy Foundation of Victoria

818 Burke Rd Camberwell Vic 3124
Τηλ 03 9805 9111
Φαξ 03 9882 7159
epilepsy@epilepsy.asn.au
www.epinet.org.au

Epilepsy Queensland Inc

Level 2 Gabba Towers
411 Vulture Street Woolloongabba Qld 4102
Τηλ 07 3435 5000
Φαξ 07 3435 5025
epilepsy@epilepsyqueensland.com.au
www.epilepsyqueensland.com.au

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την επιληψία, τη θεραπεία και διαχείρισή της, μπορείτε να τηλεφωνείτε στο

1300 852 853

Αποποίηση Ευθύνης: Ενώ οι πληροφορίες που περιέχονται στο φυλλάδιο αυτό απ' ό' τι γνωρίζουμε είναι ακριβείς και χρήσιμες, δεν έχουν ως σκοπό να αντικαταστήσουν την άμεση επικοινωνία με τον κοινοτικό σας οργανισμό επιληψίας ή αρμόδιους επαγγελματίες υγείας.